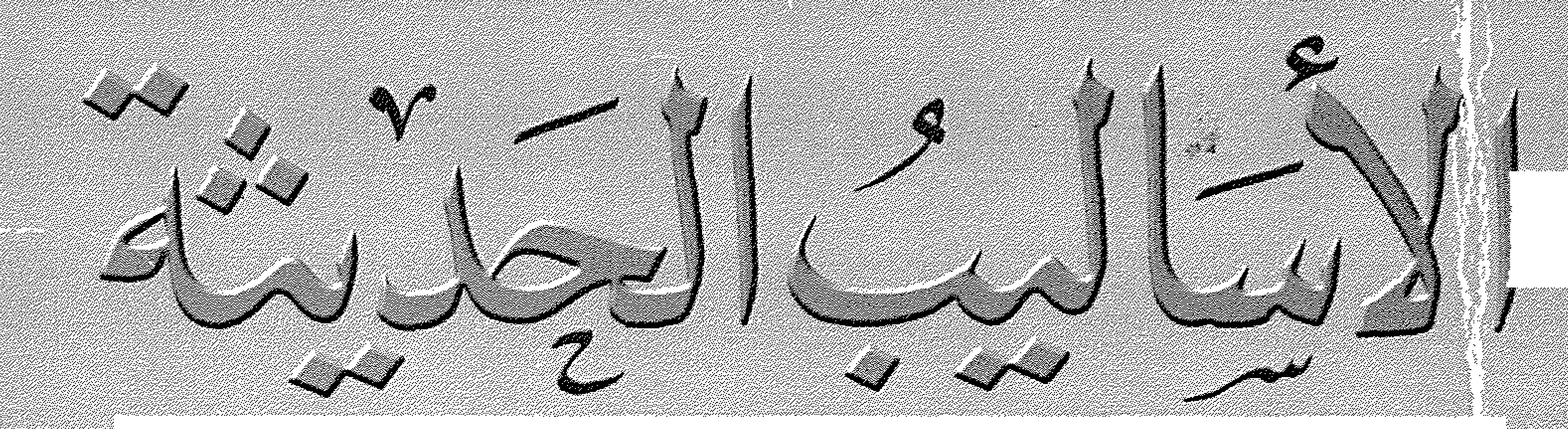
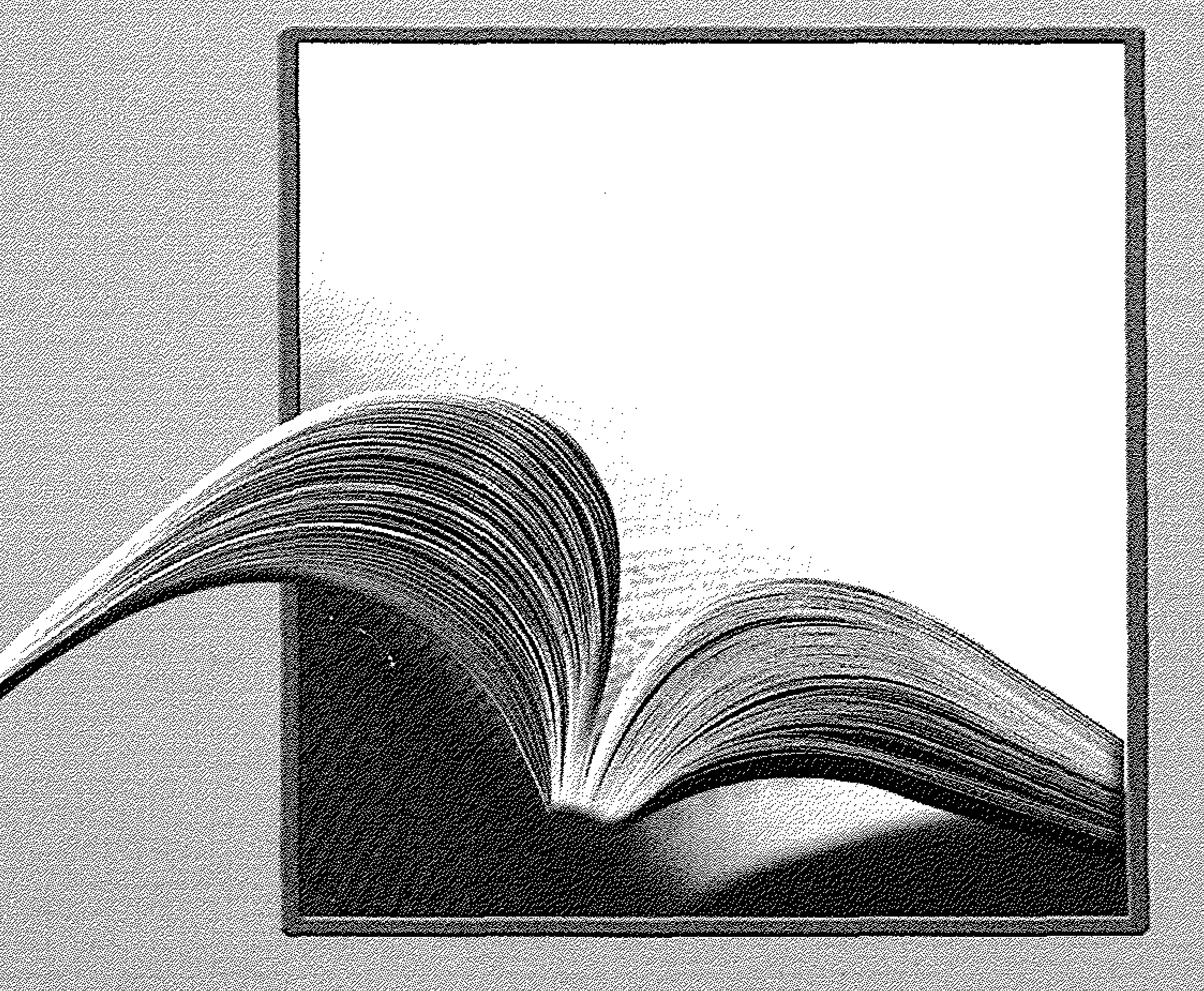


في المذاكرة والاستيعاب



د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

الدار الثقافية للنشر

منحة من SIDA

الأساليب الحديثة

فى

المذاكرة والاستيعاب

بقلـم:

دكتور إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافى

الدار الثقافية للنشر

عنوان الكتاب : الأساليب الحديثة فى المذاكرة والاستيعاب
Al-Asaleeb Al-Hadetha
اسم المؤلف : د. إسماعيل عبد الفتاح عبدالكافى
Esmaeel Abdel-Fattah
14 x 20 سم . 156 ص .
14 x 20 cm.156 p.
رقم الإيداع بدار الكتب المصرية : 2001/4761
ISBN: 977-339-043-8
اسم الناشر : الدار الثقافية للنشر

الطبعة الأولى
1422 هـ/ 2001 م

الدار الثقافية للنشر - القاهرة
ص.ب 134 بانوراما أكتوبر 11811 - تليفاكس 4172769
Email: sales @thakafia.com

أهمية المذاكرة والاستيعاب

الاستيعاب المدرسي للطفل يرتبط بعوامل عديدة أهمها الوسط العائلي والأصدقاء وقدرة المدرس على توضيح المنهج الدراسي وترسيخه في عقول تلاميذه ، ومدى سهولة عرض المنهج الدراسي واستخدام الأدوات والوسائل الإيضاحية في عرضه في الكتاب المدرسي .

و بفضل النمو الإيجابي لهذه العناصر يزداد اندماج الصغير في دروسه واستيعابه لهم، كما أن وجود أخوة في البيت ومشاطرتهم الأبوين في مساعدة الصغير على استذكار دروسه يخفف على الأبوين العبء من جهة ويخلق جواً من التضامن العائلي من جهة أخرى ، ويكون هذا عاملاً مساعداً في فهم الدروس .

وحتى يشعر الأبناء بالأهمية التي يوليها آباؤهم لهم في تعليمهم يجب الاهتمام بمواعيد المدرسة وعدم السماح لهم بالتغيب عنها إلا في ظروف قهرية مثل المرض وغيره . .

وعلى الآباء أيضاً أن يأخذوا بعين الاعتبار مدارس أبنائهم عند التخطيط لأية رحلة أو نشاط ترفيهي أو اجتماعي أو عائلي خلال أيام الأسبوع ، حتى يدرك هؤلاء الأبناء المكانة التي يولونها للمذاكرة في البيت ، وبالتالي يعطونها الاهتمام اللازم .

ويجب أن نؤكد على جانب سلبي هام نجده في حياتنا ، ألا وهو

انتظار بعض الآباء وأولياء الأمور لنتائج الفصل الدراسي حتى يظهروا لهفتهم على المستوى الدراسي لأطفالهم .

وإذا كانت العقوبات أحد الأساليب التي يلجأ إليها الآباء لمحاسبة أطفالهم ، فيجب ألا تعني العقوبات حرمان الأطفال من أمور إيجابية تساهم في بناء شخصياتهم وأجسامهم مثل : النزهات وممارسة الرياضة ، لأن هذا الحرمان قد يؤدي إلى إحباطات نفسية ، خاصة إذا طالت مدة العقوبة ، والأفضل استعمال أسلوب الترغيب بدلاً من الترهيب ، من خلال ارتباط خروجهم للنزهة بترتيبهم لغرفهم .

كما أن للحوار دوراً هاماً وكبيراً في معرفة توجهات الأبناء ونوعية الأفكار التي اكتسبوها ، كذلك معرفة آرائهم الخاصة عما يدور في مجتمعاتهم ، كما أن الحوار وسيلة وطريقة للتعرف على أصدقاء الابن والوقوف على سلوكياتهم من خلال الحديث التلقائي [١] .

وعطلة نهاية الأسبوع تعد فرصة مواتية للالتقاء العائلي وإتاحة الفرصة للأولاد كي يخرجوا من نطاق الدرس والواجبات الملقاة على عواتقهم بممارسة هواياتهم المفضلة وتجديد النشاط لأسبوع آخر ، كما أن إعطاء الأبناء حرية اختيار الأماكن التي يقصدونها مع الأسرة يساهم في بناء شخصيات سوية تملك قراراتها .

---

(١) نورة أحمد ، مجلة كل الأسرة ، الشارقة ، باب كوكب الصغار ، عدد ٣٠٩ فى ١٥ سبتمبر١٩٩٩م ، ص١١٠ ، ١١١ .

الحركات الذكية

تساعد الأطفال على التحصيل والتفوق

السنوات الأولى من عمر الطفل هامة جدا في نمو المخ وتحديد ذكاء هذا الطفل عندما يكبر ، لأن هذه السنوات المبكرة تشهد تكوين الأعصاب والممرات العصبية ووضع أسس النشاط الذهني للطفل .

وبالتالي فإن أي عملية لتنشيط المخ في السنوات الأولى ستترك آثارها طوال حياته المقبلة ، وستؤثر في شخصيته وذكائه .

- ففى دراسة نشرت حديثا ، أوضحت أن حديث الأم مع طفلها الرضيع مدة نصف ساعة يومياً يزيد من ذكاء الطفل عندما يكبر .

- وإذا كانت المدارس والمناهج التعليمية تركزان فقط على آلية التعليم ، بينما هناك إهمال لجوانب هامة مثل صحة الطفل في المدرسة وتطوره البيولوجي والبيئة المحيطة به ، فالمطلوب هو أن يدخل العلم وليس التعليم الفصل الدراسي .

ففى بريطانيا حاليا زادت الدراسات التي تطالب بوضع تقنيات جديدة للتعلم ، وتم توزيع هذه الدراسات والكتب على أكثر من ألف مدرسة فى بريطانيا ، ومنها كتاب "العقل المتعلم" الذي يشرح لأولياء الأمور كيف أن هناك تمارين جسدية معينة تؤدى إلى زيادة طاقة التلميذ الذهنية إذا أداها ، ويسمى هذا الكتاب هذه التمارين "الحركات الذكية .

ولقد نفَّذت مدارس كثيرة ما جاء في هذا الكتاب كالآتي :

- يبدأ التلاميذ يومهم الدراسي بممارسة تمارين جسدية خفيفة لتنشيط

الدورة الدموية ، يسمونها " تمارين العقل " وتتم ممارستها على أصوات موسيقى أحدث الأغاني الشهيرة التي يحبها ويحفظها الأطفال .

ـ وبعد أداء هذه التمارين تبدأ حصة الحساب ، وعندما يجلس التلاميذ على مقاعد الدراسة يجد كل واحد منهم كوبا من الماء أمامه ليشرب منه وقتما يريد .

ـ والفكرة هنا هي الاستفادة من نظرية علمية حديثة تقول أن شرب المياه يجعل طاقة ذهن التلميذ متجددة ومرنة ، ولهذا فإن المدرسين يشجعون التلاميذ على تناول ما بين ٨ ، ١٥ كوبا من الماء أثناء اليوم الدراسي .

ـ وفى مدارس أخرى يتعلم الطلاب الحساب على أنغام الموسيقى حيث أن الموسيقى أصبحت الآن وسيلة هامة لتنشيط المخ لدى التلاميذ ، وكانت النتائج مبهرة .

ـ وفى بعض المدارس الأمريكية يمارس التلاميذ تمارين غريبة ، منها شد الأذنين ناحية الخارج باليدين بهدف تنشيط الذاكرة ، والتثاؤب بانتظام لزيادة القدرة على التركيز .

ـ التغذية السليمة لأنه بدونها لا يمكن لعقل الطفل أن ينشط أو يعمل بكامل كفاءته ، لأن الموصلات العصبية بين خلايا المخ لن تطلق إشاراتها الكهربائية بدون تغذية ، ويشدد الخبراء على أهمية تقديم وجبة الغذاء الكاملة لتلاميذ المدارس ، خاصة وجبة الإفطار التي تساعد الطفل على إكمال يومه بشكل مفيد دراسيا .

ـ ومن الضروري في هذا الصدد أن يتناول الطفل إفطاره وضرورة ضبط مواعيد تناول وجبات التلاميذ الغذائية ، لأن المخ يستوعب المواد الدراسية في أوقات مختلفة من اليوم ، فهو يستوعب في الصباح الحساب وهنا يجب أن يتوافق تناول الطعام مع هذه الدورة لأن الفترة من ٩صباحاً إلى ١١صباحاً ، يكون فيها المخ أكفأ بنسبة تزيد هذا النشاط الزائد ، ومن الساعة ١٢ ظهرا وحتى الثانية ظهرا يكون المخ أكثر تقبلا للمواد الحركية كالرياضة والموسيقى .

ـ وهذه المفاهيم الجديدة في التعليم تعمل على توجيه مزيد من الفهم إلى المخ البشرى تلك الآلة الجبارة التي تحتوى على أكثر من ٢٠٠ بليون خلية ، وهذه الآلة هي التي يتعلم من خلالها الإنسان .

فالموسيقى ، والتمارين الرياضية ، وبهجة الألوان تجعل الطفل أكثر ذكاءً وقدرة على التعلم .

الدلال والدلع

وتأثيرهما فى شخصية الطفل

تدليل الطفل يؤثر بشدة في شخصية الأبناء ، فالتدليل والدلع والإفراط في التسامح متعدد الأوجه . . . وهو ببساطة شديدة القيام نيابة عن الطفل بما يطلب منه من واجبات ، مع عدم توجيهه لتحمل أية مسئوليات تتناسب مع مرحلة النمو التي يمر بها .

وقد يتضمن هذا التشجيع قيام الطفل بألوان من السلوك الذي يعتبر عادة غير مرغوب فيها اجتماعيا ، كذلك قد يتضمن هذا الاتجاه :

- دفاع الوالدين عن الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها ، تجاه وضد أي توجيه أو نقد قد يصدر إلى الطفل من الخارج .
- الإفراط الزائد في التسامح والتساهل والصفح من جانب الآباء مما يؤدى إلى حدوث آثار سيئة في التكوين النفسي للطفل .

وهناك أسباب عديدة لهذه الظاهرة منها :

- صراع الأب والأم في التقرب من الطفل وكسب حبه الأكبر .
- عدم التفرغ لمسئوليات الأمومة أو الأبوة .
- عدم القدرة على القيام بواجبات الأب أو الأم .
- أو ضعف شخصية الأب أو الأم .
- الغنى الفاحش الذي قد يتسبب في هذا الدلال الزائد .

وهناك جرعة مناسبة من هذا الدلال مطلوبة لكل أبنائنا ، نتيجة ضعف الأبناء ، وعدم النضج الانفعالي لديهم ، وعدم قدرتهم على قضاء أوقاتهم بمفردهم ، وعدم الشعور بالمسئولية وتقديرها ، وكذلك عدم الاعتماد على الذات عند الأبناء ، وهذا ما يجعلهم في اعتماد دائم على الغير لقضاء حاجاتهم الأساسية ، مما يضعف شخصيتهم في المستقبل .

وإذا تميزت تربية الأبناء بالتساهل والتدليل ، فإنه من المتوقع أن تظهر سلوكيات مختلفة لدى هؤلاء الأبناء منها : اللامبالاة ، والإهمال وعدم الطاعة ، وعدم النظام ، ويتلاشى الإحباط الناتج من التشدد والعدوانية أيضا ، وعدم ضبط السلوك .

والأمن والأمان والاستقرار النفسي لدى الأبناء ، له دور هام في الاستعداد للمذاكرة والتذكر والتحصيل أيضاً .

ويقترح علماء النفس أن تقوم الأسرة بواجباتها تجاه أطفالها وذلك من خلال التوجيه إلى السلوك المقبول ، فسلوك الأطفال يختلف تبعا لدرجة الضبط التي يستخدمها الآباء تجاه أبنائهم فغالبا ما نجد الذكور العدوانيين واللامبالين ينتمون إلى الأسر التي تتصف فيها الأم بالسيطرة المبالغ فيها أو التساهل المبالغ فيه تجاه سلوك أطفالها .

كما ينصح هؤلاء العلماء الآباء والأمهات بعدم المبالغة والإسراف

في العناية بالطفل ومنحه الحب والرعاية المتزنة ، وعدم منحه أموالا بصورة كبيرة تجعله مسرفا لامباليا مهما كان غنى الأسرة ومقدرتها المادية ، فالأموال الكبيرة تجعل الطفل منحرفا بطبيعته ، وغير مقدر للمسئولية ، ومتدربا جيدا على اللامبالاة والدلع والدلال الزائد .

وكذلك يجب مراقبة الطفل من حانب الأم ، مراقبة ملؤها الرعاية والإشراف على الطفل ، وتوجيهه من بعيد دون التدخل المباشر في شئونه أو تنظيم جدول العمل واللعب له ، فهذه الرعاية هامة جدا للبعد عن النقص في شخصية الطفل .

تهيئة الطفل

للدخول للمدرسة

قبل دخول الطفل المدرسة سواء لأول مرة ، أو كل عام عند بداية كل سنة دراسية جديدة ، لابد من إعداد الطفل نفسيا وصحيا وجسمانيا لمواجهة العام الدراسي الجديد ، حتى يكون الطفل مستعداً من كافة النواحي ، ومشتاقاً لدخول المدرسة .

وتتم هذه التهيئة المتكاملة من خلال ما يلي :

أولا : ضرورة الفحص الطبي للأطفال في بداية العام الدراسي ، وذلك من أجل إعطاء التحصينات اللازمة للطفل ، والتي لها أولوية لزيادة مناعة الطفل الصحية ، خصوصا وأنه سيكون على احتكاك مباشر بباقي الأطفال وما قد يحملونه من أمراض قد تنتقل إليه بسهولة .

كما نقوم بفحص الطفل أيضاً لنتأكد من سلامته ، لإرشاد الأهل والمدرسة بإمكانية ممارسة الطفل للأنشطة الرياضية المدرسية دون خوف ، وللتأكد من نمو الأطفال العظمى والحركي والعصبي ، وخاصة البنات منهم ، والكشف عن عيوب قد تكون وراثية لدى الطفل تؤثر بشكل مباشر في عملية التعلم مثل : عيوب النظر - الحول - قصر النظر - اضطراب البصر - لا بؤرية النظر - عمى الألوان .

وكذلك اكتشاف الأمراض الوراثية غير الظاهرة مثل الصمم أو

الالتهابات المزمنة في الجهاز التنفسي العلوي أو عيوب النطق لمن يدخل المدرسة لأول مرة ، وكذلك قدرة الجسم على المناعة ضد الفيروسات والجراثيم والأمراض التي تتفشى في التجمعات الطلابية ، كالتهابات البلعوم والحلق والزكام والنزلات الصدرية والجدري المائي والنُكاف والحصبة .

ثانيا : ضرورة تعويد الأطفال على قواعد الصحة البديهية كإلزام الطفل بالاستحمام يوميا وتغيير ملابسه عند العودة من المدرسة والاعتناء بشعر الطفل ونظافته بغسله ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل وإلا غزاه القمل وحشرات الرأس .

ثالثا : ضرورة تنظيم ساعات النوم عند الأطفال ، قبل الدراسة بأسبوع على الأقل ، وذلك حتى ينتظم الطفل في موعد نومه واستيقاظه بعد حصوله على ساعات النوم الكافية ، وكذلك تعويده على النوم المبكر والاستيقاظ المبكر حتى ينتظم في الدراسة دون ألم .

ولابد من معرفة أن الأطفال في عمر الثامنة الذين ينامون أقل من ٨ ساعات يوميا تكون معدلاتهم الدراسية لا تزيد على ٦٠٪ من نسبة التحصيل الدراسي ، فلا بد أن يناموا أكثر من ٨ ساعات يوميا .

رابعا : توفير أجواء منزلية مستقرة وهادئة للطفل للمذاكرة الجيدة ، ويوصى بوضع الطفل في غرفة مستقلة بعيدة عن ضجيج إخوته ،

وكذلك تناول العشاء في جو هادئ ، وفى وقت مناسب ، دون الارتباط بموعد رجوع الأب في المساء ، فتناول العشاء مبكرا يساعد على التركيز والنوم .

خامسا : التغذية المناسبة للطفل أثناء الدراسة ، فالطفل في حاجة إلى غذاء مُغذٍ وغني بالطاقة خصوصا في الإفطار بعد النوم لمدة طويلة ، ليكون هذا الإفطار مصدراً مُهما لتزويد الجسم بالطاقة على مدار اليوم .

ولقد لوحظ أن الطفل الذي يتناول إفطاره الصباحي يحصل على نتائج علمية أفضل ، ويكون تركيزه أحسن وانتباهه عاليًا ولياقته البدنية متوازنة ، والإخلال بهذه الوجبة يُحدث اختلالاً في توازن الجسم ، وقد يصيب الطفل بالعديد من الظواهر المرضية مثل : الدوار والغثيان والوهن والإحساس بالتعب وعدم القدرة على التركيز وحدوث اضطرابات في الوزن ، والتي تؤثر على إفرازات هرمون النمو للأطفال .

ولتنشيط الطفل صباحا يجب أن يشرب ، على الأقل ، كوب من الماء لتحريك عصارات الهضم بالمعدة وتحفيزها فتنشط شهيته ويقبل على الإفطار ، ولو بكوب حليب .

ولابد من تنظيم وجبات الطفل المختلفة وتكون متكاملة ، حسب حاجة الطفل ونموه ، بغذاء متوازن .

هكذا تكون الدراسة بالنسبة للطفل جميلة ويكون العام الدراسي عاما سعيدا على أطفالنا .

كما ينصح خبراء التربية وعلم النفس الآباء بتخصيص فترة ، يوميا ولو قصيرة ، للتداول مع أبنائهم حول مشاكلهم لمدة تتراوح بين ١٥ ، ٣٠ دقيقة في اليوم .

فلابد أن يجد الطفل عند عودته من المدرسة أُذنا صاغية ، تستمع لشكواه اليومية ، وبالذات ما يصادفه في المدرسة ، لأنها أكثر الأماكن تأثيرا على مشاعره وأفكاره ، ويجب على الأهل معرفة أن الأبناء أكثر حاجة لسرد ما يواجهونه خلال اليوم ، ليستفهموا من الأهل عن مواقف صادفوها والتبس عليهم فهمها .

ومن المستحسن الاستماع إلى الطفل متى كان راغبا في التكلم والإفصاح عما يجول بباله ، وعلى الرغم من ضيق وقت الأهل ، فيجب عليهم عدم التشنج والتحلي بقدر عال من الصبر والتفهم لأطفالهم .

كما يجب على الأهل مراقبة الطفل ومشاركتهم للأبناء في أداء واجباتهم المدرسية ومساعدتهم في مذاكرة دروسهم .

وكذلك يجب على الأهل مساعدة الطفل على التغلب على بعض الصعوبات التي تواجهه في المدرسة أولا بأول ، سواء كانت الصعوبات في المناهج أو في زملاء الطفل أو حتى في مدرسي الطفل ، فيجب معرفة ما يصادفه الطفل يوميا وبالتفصيل ، حتى يمكن التدخل السريع لمعالجة آثار أي مشكلة تواجه الطفل قبل أن تستفحل وتستعصي على الحل .

وبكل ذلك ، يمكننا أن نجعل الدراسة مشوقة لأبنائنا جميعاً صغاراً وكبارا ، ونجعل العام الدراسي عاماً سعيداً ، ونتأكد بأنه لن يصاب الطفل باضطرابات نفسية وصحية وسلوكية .

تطور النطق عند الأطفـــال

اللغة أداة ووسيلة ممتازة يعبر بها الطفل عن نفسه ، وتتطور اللغة عند الطفل كالآتي :

ـ منذ بدء الطفل الكلام وعمره ثلاثة أشهر ، سنلاحظ أنه يردد سلسلة من الأحرف تترابط بدون نهاية ، ولكن إذا لم يسمع الصغير صوته جيدا فإن الكلام لا يتطور عنده ، فهناك ضرورة لمحادثة الطفل .

فيما بين الشهرين الخامس والسادس فإن المناجاة تصدر عن الطفل بأحرف صوتية وساكنة واضحة ، إنها مرحلة (بابا ودادا) .

والطفل في هذا العمر ينظم كل إمكاناته وقدراته في النطق ، ويلعب بالكلمات ويتسلى بها ، وعلى الكبار من حوله أن يعوا مفهوم هذه الأشياء جيدا ، بل ويعلموا الصغير الكلام بشكل صحيح وسليم ، والكلمة السهلة في هذا السن (بابا ـ ماما) .

يتبلور الحوار بين الطفل ومن حوله وهو بين الشهرين الثامن والعاشر من عمره ، فيبدأ الطفل بالاستماع والرد ويقول أولى كلماته التامة .

تتطور اللغة بسهولة عند الطفل كلمة وراء كلمة ، ويكون ما يتعلمه الطفل حتى يبلغ العامين مدهشا تماما .

وهناك اضطرابات قد يتعرض لها الطفل في النطق والكلام ويمكن تحديدها على النحو التالي :

اضطرابات النطق بوضوح ، في هذه الحالة لا ينطق الطفل بشكل جيد ولكن كلامه يكون صحيحا وجيدا ، وهذا الأمر لا يسبب له الحرج أمام أهله ورفاقه الصغار ، ولذا فلا داعي للعجلة في نطقه نطقا كاملا .

اضطرابات في الكلام ، وتتميز بتحريف وتشويه الكلام ، بل السهو المتكرر عنه .

هناك أيضا بعض الاضطرابات في اللغة تترافق مع اضطرابات في التعبير والفهم وفى هذه الحالة تتطلب اهتماما خاصا وكبيرا بالطفل .

هناك علاقة وطيدة بين السمع والكلام عند الإنسان ، فلابد من التأكد مبكرا من أن السمع جيد عند الطفل ، ومعرفة أن حماية سمع الطفل وأذنيه هام لحياته ومستقبله •

والتأتأة من أسباب تأخر النطق ، والتأتأة هي الأسلوب الذي يحل بها الأطفال المشكلة بأنفسهم ، والتأتأة هي اضطراب الكلمات وعدم نطقها كاملة وتعتبر بمثابة صعوبة النطق بسبب التوتر .

والأولاد هم الذين يعانون من مشكلة التأتأة بنسبة أربعة أضعاف ما تعانيه البنات ، وقد يكون العامل النفسي الذي يحيط بالطفل له الدور المهم في ظهور التأتأة لديه .

وأظهرت الدراسات الحديثة أن بعض الأطفال المتخلفين في النطق يتمتعون بذكاء عال ، وذلك يعود إلى أن الطفل في هذه الحالة يكون

منصرفا إلى اللعب ، بل وغير مهتم بعلاقته بالآخرين ، وهو لذلك يؤجل استخدامه للكلمات إلى وقت آخر .

ومن الأسباب الجسمانية والعاطفية التي تُسبب التأخر في النطق : الصمم ، وهو من الأسباب المألوفة التي تقف عقبة في طريق كلام الطفل ، وبعض الأطفال تتأخر عملية النطق عندهم لمرض في الأذن ، وكذلك الوحدة التي قد تعيق النطق عند الطفل ، وهى عملية انعزاله عن أفراد عائلته وانشغالهم عنه ، فيبقى وحده متروكا للمربيات اللاتي قد لا يفدن الطفل في تعلم النطق أو الكلمات الصحيحة ، ولا ننسى ألا يهزأ أخوة الطفل أو أصدقائه أو أبويه من تأخر النطق عند هذا الطفل ، لأن هذا الأمر يضع الطفل في موقف نفسي صعب ويؤدى إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالوحدة .

تطوير لغة الطفل

من أهم المشاكل التي تواجه الأطفال اعتباراً من السنة الأولى من عمر الطفل هي لغته ، فالأهل عندما ينطق الطفل بكلمة ماما . . بابا يفرحون للغاية ، وتزداد لغة الطفل تدريجياً ، حتى تصل إلى نحو ثلاثمائة كلمة فى سن ثلاث سنوات .

وتعلم اللغة الكاملة يبدأ من عمر الثالثة عند الأطفال حتى الخامسة ، هذه اللغة بعيدة عن لغة الاختزال التي تعلمها ، وهذه هي الفترة الذهنية لتعلم اللغة عند الطفل ، ففي خلال هذه الفترة يتعلم الطفل الجمل الكاملة والمحادثة مع الآخرين دون فهم لمعنى أغلب ما يردده .

فاللغة تنمو مع النمو العقلي للطفل ، ولما لا ؟! . . فهي مظهر هام من مظاهر هذا النمو العقلي ، كما أنها في الوقت نفسه عامل وسبب مهم من أسباب هذا النمو العقلي .

فاكتساب الطفل للكلام يعد اكتسابا لأداة ثمينة من أدوات تفكيره ، فتشجيع الكبار له وتهيئة المناخ الأسرى الملائم من حوله يساعدانه على التقاط اللغة الصحيحة وتخزين المفردات المختلفة التي تساعده في الكلام والتعبير .

وهناك عوامل تعوق النمو اللغوي عند الطفل مثل الضغط عليه لإجباره على تعلم اللغة ضد استعداداته لذلك . .

فالمطلوب ترك الطفل الذي لا يعانى من أية عوائق عضوية أو مرضية ، لتعلم اللغة على سجيته واكتسابها بمرور الأيام ، ويساعده على ذلك اختلاطه بأكبر عدد ممكن من الأطفال سواء في الحضانة أو الروضة أو في المحيط العائلي ، لأن الأطفال يكتسبون من بعضهم البعض أمورا كثيرة متعددة من بينها اللغة والتخاطب والخبرات .

كيف يحب
الأطفال القراءة ؟

تعويد الأطفال على حب الكتاب واللجوء إليه للحصول على المعلومات من أهم المتطلبات لنمو الطفل نمواً سوياً متكاملاً ، وخصوصاً في المرحلة المبكرة من حياة الطفل .

ولم لا . . ؟ . . فالكتاب هو مصدر المعرفة كما أنه وسيلة مهمة لتنمية الخيال وإثرائه ، وزيادة مقدرة العقل على التفكير والاستنتاج .

ولأن هناك معوقات كثيرة تحول دون حب الأطفال للقراءة نظرا لوجود التليفزيون والفيديو والكمبيوتر والإنترنت ، وغيرها من وسائل جذب الأطفال في عالمنا المعاصر ، فإنه يمكن تحبيب الأطفال في القراءة بالصبر والحيلة والتخطيط والتعود .

ويقدم الخبراء عدة خطوات لتحبيب الأطفال في القراءة منها :

عدم قطع قراءة الطفل من أجل شرح معاني الكلمات الصعبة ، لأن الطفل في حاجة إلى التواصل والتشويق والتخيل ، ويعرف معاني الكلمة من جرسها وصوتها ووزنها ولا حاجة لقطع ذلك بشرح معاني الكلمات .

عدم الطلب من الطفل إعادة قص القصة مرة أخرى ، حتى لا يشعر أنه في أي قراءة أمام امتحان .

مشاركة الطفل بالقراءة ، وإبداء الاهتمام إزاء ما يقرأه الطفل .

مشاركة الطفل متعته في عملية القراءة ، ومشاركته في تحديد وقت للقراءة الجماعية معه .

متابعة قراءة القصص المسلية للطفل معه حتى لو كان يملك مهارة القراءة ، فقد يساعده الأسلوب الشيق في التعبير عن أجواء القصص ، فيشد اهتمامه للقراءة ، ويجب عدم التوقف عن القراءة عند تمكن الطفل التام من عملية القراءة .

العمل على اشتراك الطفل في مجلات أو سلاسل مناسبة لسنه ، وذلك من أجل زيادة معلوماته وتوسيع دائرة معارفه ، حتى ينتظر صدور تلك المسلسلات بفارغ الصبر .

اصطحاب الطفل إلى المكتبة شيء ضروري حتى يختار بنفسه القصص التي يفضلها حتى يقبل على القراءة بشوق ورغبة ويختار ما يناسب سنه وقدراته ومهاراته منها .

لا يتم إرغام الطفل على قراءة كتاب معين لم يرق له أو أبدى ضجره منه أو وجده مُملا ، ويتم استبداله فوراً بكتاب آخر يحبه الطفل ، وذلك حتى لا يزهد عن القراءة .

السماح للطفل بقراءة قصص إخوانه الصغار ، أي السماح للطفل بقراءة كتب دون مستواه حتى يستعيد ذكرياته .

الترحيب بقيام الطفل بقراءة القصص والمجلات ، وحكايتها مرة ثانية

لأخوته الصغار ، فهذا يعطيه إحساسا بالاهتمام والتقدير لعملية القراءة ويشجعه على المزيد منها .

الأطفال يحبون تكرار انفعالاتهم ويقرؤون الكتاب أو القصة ثلاث أو خمس أو حتى عشر مرات ، فلا يتم توبيخ الطفل أو لومه إذا قام بذلك .

لا يتم الخوف أو التردد من القصص المشوقة أو المخيفة ، شرط أن تكون النهاية منطقية وسعيدة ، لأن القصة هنا تكون مسرحا يُفرغ فيه الطفل شحناته العدوانية والقلق ، بل وتساعده على النمو الاستمتاعي وتطور أحاسيسه العاطفية .

استكمال فترات القراءة بالنهار بفترات أخرى بالليل حتى يواصل الأطفال حب القراءة ليلا ونهاراً .

تعويد الأطفال على احترام مواعيد القراءة وخصوصا قراءة القصص ، كما تُحترم مواعيد التليفزيون ، وإتاحة المجال للأطفال لنسج القصص وتأليفها وتمثيلها أيضا .

يتم اختيار قصص موجزة وملخصة عن الأدب العالمي والعربي ، وبذلك يتم توجيه الطفل إلى الدرب الصحيح الذي سيوصله إلى الثقافة المطلوبة ، حسب اهتماماته ورغباته وميوله .

عسر

القراءة والفهم

من أهم المشاكل التي تواجه طفل المرحلة الابتدائية (٦-١٢سنة) ، ويعتبر البعض أنها تأتى بسبب الضغط والاضطراب العصبي ، بينما يراها البعض الآخر بسبب تأثير الطرق التربوية والتعليمية الخاطئة ، وأيضاً يراها بعض العلماء نتيجة مشكلة نفسية ما ، ألا وهي مشكلة عسر القراءة والفهم ، والحقيقة أنها من المشاكل الخطيرة ، وخصوصاً في مجتمعاتنا العربية ، التي تتسم بالتعليم التقليدي والتربية المحافظة .

ويجب أن نعرف أنه في مرحلة بداية تعلم القراءة، يقع كل الأطفال في أخطاء مثل :

- قلب مواضع الحروف بدلا من مواضعها الأصلية .
- قلب الحروف ذاتها .
- المزج بين الحروف وبعضها الآخر المشابه لها .
- المزج بين بعض المقاطع الصوتية للحروف .
- والقراءة بصعوبة وبطئ .
- بالإضافة إلى التأخر المدرسي الشامل .

وعسر القراءة مشكلة تختفي مع الوقت بسرعة ، إلا مع بعض الأطفال الذين يمرون بالمشكلة المستمرة في بداية حياتهم .

وفى هذه الحالة فإن أخطاء هذه الفئة من الأطفال تتواصل

وتتضاعف ، وقد تصل إلى تعقيد الطفل من القراءة .

وهناك بعض العوائق التي تُسبب عسر القراءة مثل :

- بدء مرحلة التعلم في وقت مبكر غير مناسب بالنسبة للعمر أو البيئة أو النمو للطفل .

- وتعلم القراءة خطأ بطريقة خاطئة .

- وضعف البصر أو السمع أو العضلات .

- وهناك أيضا توجد بعض العوامل النفسية التي قد تنتج عن المشاكل العائلية أو الذاتية .

وعلاج مشكلة عسر القراءة يأتى بإخضاع الطفل لفترة علاجية عند أخصائي خاص بتصحيح النطق ، حيث تتم معالجة عسر القراءة بشكل محدد ، ويعطى هذا العلاج نتائج ممتازة عند بعض الأطفال .

ولابد من تضافر وتزامن عملية تصحيح النطق مع الرعاية النفسية الكاملة للأطفال ، مما يسمح بالاهتمام وعلاج موضوع عسر القراءة وأسبابه النفسية في آن واحد[1] .

وأكدت آخر الأبحاث أن وجود مكتبة في دار حضانة أو روضة الطفل هامة جدا ، ومؤثرة في تكييفه الشخصي ونموه وحصيلته اللغوية ،

---

(١) د. إسماعيل عبدالفتاح، موسوعة الطفل الحديثة، أبوظبى، المجمع الثقافى، ٢٠٠١م ص١٤٤-١٤٦ .

فوجود المكتبة بالحضانة أو الروضة لا يؤثر في المحصول اللغوي واللفظي للطفل فحسب ، بل يؤثر في جوانب سلوكه وشخصيته وتكيفه العام مع بقية أقرانه ، فتردد الطفل على مكتبة الروضة يزيد من قدرته على القراءة والفهم والذكاء ، بالإضافة إلى حل مشكلة عسر القراءة والفهم ، وكذلك الثقة الكبيرة في النفس لدى هذا الطفل .

التعثر

فى الكتابة

التعثر في الكتابة يزعج الكثير من الأطفال والمدرسين ، وذلك لأن الكتابة تعتبر حركة .

ولذلك فالمهارة الجسدية تلعب دوراً مهما في عملية التعلم التي تمتد من سن ست سنوات وحتى الثانية عشرة من العمر ، وينتقل الطفل خلالها من الكتابة المرتجفة إلى خط واثق يعبر عن شخصه وشخصيته .

وتنقسم عملية التعثر في الكتابة إلى مستوى الخط نفسه مثل : الحروف بحجم كبير والغير متناسقة والكتابة الغير مستقيمة .

وتعبر طريقة الكتابة عن شخصية الطفل سواء أكانت فرحة أو حزينة ، مرحة أم كئيبة مهمومة .

كما تُبرز طريقة الكتابة وشكلها الضغوط التي يتعرض لها الطفل سواء في حياته المدرسية أو حياته العائلية ، فهناك ضغوط الحياة الشخصية والانفعالات والحالة الجسدية .

ولذلك فدائما ما تكون عملية التعثر في الكتابة مؤشرا على وجود مشكلات نفسية ، وقد تتطلب تدخل أخصائي نفسي ، وقد يكون الحل في إعادة التدريب الحركي وتعلم الاسترخاء ، إذ أن الكتابة حركة جسدية .

نصائح من أجل

إتقان الطفل للكتابة

قد تمضى الأم ساعات في قراءة القصص لطفلها مستمتعة بذلك .

لكن مساعدة الطفل على تعلم الكتابة هي أمر قد يبدو صعبا للغاية .

ويقول الخبراء إن الأهالي يخشون غالبا من أن يعلموا أطفالهم الكتابة بشكل خاطئ أو أن يمارسوا ضغوطا شديدة عليهم .

غير أن الكتابة المبكرة ممتعة بقدر ماتكون القراءة المبكرة كذلك ، كما أن الوالدين يقع عليهما دور خلق قاعدة أو أساس للكتابة لدى الطفل ، قبل أن يبدأ سنوات الدراسة بالمدرسة .

ونجد أن الأهالي يقلقون حول الطريقة المثلى التي ينبغي أن يتم تعليم الطفل الكتابة بها ، ولكن على الوالدين ألا يتوقعا أن يكتب الطفل حروفه الأولى بشكل سليم في البداية ، فالكتابة في بادئ الأمر بالنسبة للطفل هي فهم بأن العلامات والشخبطات التي يراها على الورقة تعنى شيئاً رائعاً وملموساً لا يراه سوى الطفل .

كما أن بالإمكان مساعدة طفلك على فهم كيفية الكتابة ، من خلال شرح ما تفعله أمامه ، وحتى لو كان ذلك مجرد قائمة تَسَوُق ، فإنك لو أخبرته ما تعنيه فإن الطفل سيفهم الرموز المكتوبة ويتوصل للرسائل .

ومعظم الأطفال يظهرون اهتماما بالكتابة في سن الثالثة من عمرهم، ولكن بالنسبة للأطفال الأصغر سنا فإن اللعب الإبداعي أو الذي يتطلب نشاطا جسمانيا هو ضروري كي يتمكن الطفل من التحكم بعضلاته بشكل أفضل ويقوم بتنسيق حركاته .

وحينما يبلغ الأطفال سن الرابعة ، فإن العديد منهم يصبحون قادرين على كتابة أسمائهم ويبدءون في استكشاف الأحرف والأرقام ، وإن معرفة المرحلة التي يكون فيها الطفل مستعدا للكتابة ، تحدث حينما تظهر في رسومات الطفل محاولات لكتابة حروف أو أرقام ، وهذا يعني أن الأطفال يمكن أن ينتجوا صفحات من الشخبطات والخطوط المتماوجة في البداية ، لكن بمرور الوقت تظهر بعض الرموز المفهومة .

من أجل كل ذلك فإن الخبراء قد وضعوا عشر نصائح لجعل الكتابة متعة بالنسبة لطفلك ، وهي :

- زود الطفل بأدوات متنوعة للكتابة كالأقلام والورقة .

- احرص على لفت انتباه الطفل لإمكانية الكتابة في أماكن غير عادية أو غير تقليدية ، فالأطفال مثلاً يعشقون الكتابة في الرمل المبلل والطين والنوافذ الضبابية .

- البحوث أظهرت أن الحروف الأولى التي يألفها الطفل هي تلك الموجودة في اسمه . حاول تزيين الكعك بأحرف اسم الطفل أو غرس بذور النبات على شكل أحرف اسمه .

ـ اسمح لطفلك أن يشاركك في جميع كتاباتك ومراسلاتك ، واطلب منه أن يضيف رسما في رسائلك أو شجعه على كتابة لائحة المشتريات لكل الأشياء الحقيقية والوهمية الخاصة به ، في الوقت ذاته الذي تكتب فيه قائمة مشترياتك .

ـ يهوى الأطفال ـ بفضول ـ ملء الاستبيانات ، ولذلك إذا كنت تملأ استبيانا في إحدى الدوائر المحلية أو الحكومية خذ نسخة أخرى لطفلك ليتسلى بها أيضا .

ـ خذ كتابات الطفل على محمل الجد كي يشعر بأنه جزء من عالم الكتابة الخاص بالكبار ، فإذا سلمك الطفل رسالة طالبا إيصالها لجده أو جدته ابعثها بالبريد حتى لو كانت مجرد شخبطات أو خطوط متماوجة أو رسومات لا معنى أو شكل واضح لها .

ـ إظهر لطفلك الاستخدامات العملية للكتابة ، فإذا ما اشتريت له لعبة تحتاج لتركيب ، يتم إخباره بأنك مضطر أولاً لقراءة تعليمات التركيب قبل استخدامها .

ـ اشرح للطفل أن الكتابة موجودة في كل مكان (كالسوبر ماركت والمكتبة والبنك والشوارع) ، وأن هذه الكتابة على قدر كبير من الأهمية سواء أكانت على شكل علامات مهمة أو إرشادات مفيدة .

ـ يتم تقطيع الخضراوات على شكل أحرف وكلمات ، ويتم تغطيتها

بالطلاء أو الألوان ، كوسيلة لصنع أختام خاصة بالطفل ، تماما كما تعمل ماكينات الطباعة ، التي هي وسيلة جيدة لتعريف الطفل بالترقيم والإملاء وترك مساحات بين الكلمات .

ـ استخدم حروفا قابلة للحركة مثل الأحرف المغناطيسية على الثلاجة وساعد الطفل على تكوين كلمات بسيطة بها .

التعثر فى الإملاء

يبدأ تعليم الإملاء للأطفال في الصف الثاني الابتدائي ، ولابد أن يجتازه الطالب بمهارة في الصفين الثالث والرابع الابتدائي ، وبعد الصف الرابع الابتدائي لابد أن تكون مهارة الإملاء قد اكتملت تماما لدى الطفل .

وهناك من الأطفال من يعانى من صعوبات متنوعة فيه ، مثل :

- أخطاء في الكتابة .
- أخطاء السهو أو القواعد .
- الخط غير المقروء والناتج عن تقطع المقاطع الصوتية .

ولا يوجد تفسير واضح لهذا النوع من التعثر الذي يعود إلى أسباب عديدة منها :

- ما يرتبط باضطراب القراءة ، فحين تسجل الذاكرة كلمات مقروءة بشكل غير صحيح تأتى كتابتها بشكل مماثل وشيء واحد مؤكد هو أن القراءة السهلة والفنية تمهد للإملاء الجيد .

- غير أن القراءة لا تفسر وحدها سوء الإملاء ، لأن بعض الأطفال يحسنون القراءة من دون مشكلة ولكنهم يقعون في أخطاء إملائية عديدة .

- لا يخضع التعثر في الإملاء إلى قوانين التفكير المنطقي ، بل قد يكون هذا التعثر مشكلة نفسية .

ـ وقد يكون هناك خلل في النطق لدى الطفل ويتم علاج ذلك عند أخصائي تصحيح النطق وأيضا لدى الأخصائي النفسي .

ويجب عدم التركيز على الطفل الذي يعاني من التعثر في الإملاء ، ولا يتم التركيز عليه في جلسات إملاء يومية ، حيث يكون هذا التركيز مصدر نزعات إضافية مزعجة بالنسبة له ، وسلاحًا ذا حدين ، بل تتم مساعدة الطفل على تطوير قدرات أخرى لديه مثل : حسن الكلام وحسن التفكير وحسن التصرف وهي بعيدة تماما عن الإملاء !! .

التعثر

فى الحساب

وهو صعوبة تعلم الرياضيات، وهو تعثر قد يظهر عند الأطفال ذوى الذكاء الطبيعى أو المتفوق .

وهذه المشكلة قديمة، ففي العقود السابقة ، كان من الجائز أن يكون الطفل صفرا في الحساب دون أن ينجم عن ذلك قلقا عميقا لدى أهله ، أما اليوم فالضعف في الرياضيات مصيبة كبرى ، تُسبب القلق فى المنزل والرفض فى المدرسة .

وتتعدد أسباب التعثر في تعلم الحساب أو الرياضيات ، ويمكن أن نتحدث عن هذه الأسباب كالآتي :

ـ أسباب نفسية وعاطفية :

فالرقم رمز قد يحمل معاني تختلف عما يحملها في الرياضيات ، والطفل الذي يعانى من صعوبة مدرسية عامة ، غالبا ما يفشل في الرياضيات ، التي هي مادة مدرسية أساسية ، وينبغى هنا البحث عن جذور الصعوبة المدرسية عموما ، سواء على المستوى النفسي الفردي ، أو على المستوى العائلي أو على المستوى التربوي .

ـ أسباب النضج المنطقي :

وهذه الأسباب تعود إلى أن الأطفال لم يصلوا بعد إلى النضج المنطقي لدى دخولهم المدرسة ، فيبدءون بتعلم العد والأرقام

وتسميتها، وهم مازالوا غير جاهزين بعد ، فلا يفهمون منطق الأرقام ، ولا يستطيعون القيام بعمليات حسابية عقلية ، فالرقم والعمليات الحسابيــة لا يعنيان بالنسبة لهـم شـيئا ، فلم القسمة ؟ ، وما فائدة جدول الضرب ؟ .

ـ عدم التمتع بذاكرة جيدة :

وقد يكون الطفل لا يتمتع بذاكرة جيدة ، فلا ينتبه إلى من حوله سريعا ، ولابد من التعرف على هذه المشكلة مبكرا ، وقد يحفظ التلميذ الأرقام والعمليات الحسابية ، ويبدو متفوقا في الحساب ، ولكنه يتعثر في الحساب في بداية الصف الخامس الابتدائي ، لأنه بدأ الفهم وبدأ النضج المنطقي .

ويقتضى إعادة التأهيل في الرياضيات أن يكون عن طريق مصممى القضايا المنطقية والأخصائيين النفسيين والمدرسين ، الذين لديهم قدرة على التعامل مع الأطفال ذوى الذاكرة الضعيفة أو أصحاب تأخر النضج المنطقي .

التوتر
عدو الذاكرة

التوتر يقضي على الذاكرة والتذكر ويمنع التركيز والاستيعاب ويحقق الفشل في التحصيل المدرسي .

هذه هي النظرية التي عرضتها بشكل جدي مجلةScience الأمريكية في عددها الأخير ، حيث دافع الباحث رو برت سالبولسكى عن النظرية معتمدا على رسوم بيانية .

ويقول الباحث إن التعرض المتواصل للتوتر يتلف جزءا من الدماغ يسمى : " قرن آمون " وهو الجزء الذي تتركز فيه الذاكرة والقدرة على التعلم . و" قرن آمون " غنى بالمستقبلات الحسية التي تتأثر بهرمونات تسمى الغلوكو كورتيكوئيد ، التي يفرزها الجسم أثناء التوتر ، تماما مثل هرمون الأدرينالين الذي تفرزه الغدد فوق الكلوية .

وقد أثبتت التجارب التي قام بها الباحث على حيوانات المختبر أن ارتفاع نسبة الغلوكو كورتيكوئيد في الدم تتلف " قرن آمون " بشكل يمكن تعويضه إن استمر التوتر بضعة أسابيع ، وتتلفه بشكل دائم ونهائي ويصعب تعويضه إن استمر التوتر أشهر عدة .

المذاكرة

والنوم والأرق

هناك علاقة وطيدة بين النوم والأرق والمذاكرة والتحصيل الصحيح والمفيد ، ولذلك لابد من بحث كيفية عدم أرق الطالب ، لأنه يضيع وقته ويشتت مجهوده ، وكيفية النوم السليم للحصول على أعلى تركيز مفيد للطالب مما يسهم في زيادة معدل تحصيله وعدم شعوره الدائم بالإرهاق والتوتر ، فالنوم هام جداً للطالب ، والأرق عدو الطالب ، وسوف نناقش ذلك تفصيليا .

النوم . . والأرق :

لا يوجد إنسان واحد لا ينام . . كلنا ننام . . ومن دون النوم يعيش الإنسان فترة قصيرة . . وبعدها يموت وينتهي من على وجه الحياة .

ونحن نقضي ثُلث حياتنا التي نعيشها في النوم . . رحلة الحياة من الميلاد إلى الوفاة . . رحلة قصيرة للغاية . . فإن إلـ ٦٠ سنة ، لو عشناها ، قصيرة جداً ، تصور أن ٢٠ سنة منها نوم ! ولكن الأمر بالطبع لا يحسب كذلك ، لكن بمنطق مساحة النوم . هذه هى الحقيقة . . إن النوم ضرورة بقاء لإعادة بناء خلايا الجسم التى نستهلكها فى فترة اليقظة ، ومن أجل توازن فى الصحة البدنية والعقلية . ومؤلف كتاب " الأحلام الجنسية " يصل إلى قناعة هي : أن أحد الأسباب المهمة للنوم

هى الأحلام بشكل عام ، لأن الإنسان في حاجة لأن يحلم ويمارس هذا النشاط الذهنى فى نومه ، حتى تكتمل صحته البدنية والعقلية والروحية. والحالة النفسية والعصبية والعقلية المنحدرة التى يعانى منها المصاب بالأرق لا تعود فقط لحرمانه من نعمة النوم . . بل من نعمة الأحلام ، ولا يمكننا الخوض فى الأرق إلا بذكر تعريف بسيط للنوم وعن عملية وفسيولوجية النوم .

مستويات النوم :

توجد عدة مستويات من النوم . . وهذه المستويات تحدد نوعيتها بدراسة نشاط موجات الدماغ :

١- النوم الخفيف ويطلق عليه أحياناً النوم الاسترخائى : وهو ما بين النوم الخفيف وأحلام اليقظة . . ويمكن رصده بواسطة موجات ألفا الدماغية . . والنائم يكون بين الغفوة والصحوة ، ومن السهل إيقاظه .

٢- نوم حركة العين السريعة : وهى درجة النوم التى تحصل فيها الأحلام ، ويمكن رصدها بواسطة موجات ألفا الدماغية ، إنه نوم يحدث عند الناضج بمعدل ٤ - ٥ مرات فى النومة الواحدة أو الليلة الواحدة . وهو يحصل بعد استغراقنا فى النوم . وكل مرحلة من الأربع أو الخمس مرات تستمر حوالى ١٠ - ٤٥ دقيقة .

ونلاحظ أن الدراسات الخاصة بالنوم تؤكد إن حركة شحنات

الدماغ تكون أسرع منها فى حالة اليقظة . . وحركة العين فى هذه المرحلة تعود لكون النائم يشاهد الحلم كأنه يشاهد أمراً حقيقياً وهو مستيقظ .

وأن النوم الذى تبلغ مدته ٩٠ دقيقة تأخذ منه مرحلة ٢٠ ٪ عند الإنسان الناضج . . ولكن عند الطفل تبلغ ٥٠ –٨٠ ٪ بمعنى أن الطفل يحلم أكثر من الناضج .

كما أكدت بعض الدراسات أن النوم عند المرأة وهى حائض يكون أكثر من النوم عندها في الأيام العادية ، لماذا ؟ . . العلم لم يضع رأياً تفسيرياً نهائياً بهذا الخصوص .

إن عضلات الحالم فى هذه الفترة تكون شبه مشلولة حتى لا يتفاعل مع الحركة الموجودة فى الحلم . . وإن تم إيقاظ النائم فى هذه المرحلة ، فإنه غالباً ما يتوهم بأنه كان يفكر ولم يكن يحلم .

ومن المعروف أن نشاط الدماغ الرهيب فى هذه المرحلة ، هو الذي يساعد كثيراً من الباحثين على اكتشاف واختراعات معينة . . لأنهم ينامون بالفكرة ونشاط الدماغ يحضرها لهم فى هذه المرحلة العظيمة ، ومن هؤلاء إينشتاين ، ولنا بذلك أن نتصور لو كان هناك مبدع يعانى من أرق كم كان يؤثر ذلك على إبداعه واختراعاته ؟ .

٣- النوم العميق Deep Sleep

هو مرحلة نوم عميق تامة ، يتم فيها بناء الخلايا التالفة فى الجسم

بشكل أنشط من المراحل الأخرى ، ويمكن رصد هذه المرحلة بواسطة موجات ثيتا الدماغية .

٤ - النوم الأعمق " Deepest Sleep

هذه الدرجة من النوم مهمة للتشافى التام للخلايا وللروح . ويمكن رصدها بواسطة مستويين من موجات دلتا الدماغية .

تعريف الأرق :

عرفنا أن الأرق عدو للمبدعين ، وهو عدو للطلبة وللمذاكرة وللتحصيل والاستيعاب أيضاً ، إن الجسد الإنساني ، وحتى الحيوانى فى أغلبه مصمم لأن يستيقظ فى النهار وينام فى الليل ، جسد الإنسان فى حاجة ماسة لضوء الشمس حتى يعمل ، وفى حاجة ماسة لظلام الليل حتى يبنى ما تلف من خلايا أثناء سعى النهار . وتعرض الجسم لضوء مستمر يؤذيه ، خصوصاً الضوء الصناعى من إنارات كهربائية .

وحكاية الدرجات المتفاوتة هذه تقودنا إلى الحديث عن تعريف الأرق : فالحقيقة أن مسألة تعريف الأرق لم يحسم فيها رأى حتى الآن ، والكثير من الباحثين يؤمنون أن الأرق ليس مرضاً أو مشكلة ، ولكنه عرض لمشكلة . ويذلك يرون دراسة كل حالة أرق على حدة والبحث عن السبب أو الأسباب الكامنة وراء الأرق ، ولأجل تحديد أنواع الأرق أو تشخيصه يرى المهتمون بدراسة الأرق أنه يمكن أن يطلق على حالة أرق أحد هذه التعريفات :

١ - عدم القدرة على النوم تماماً .

٢ - عدم القدرة على النوم بسهولة .

٣ - عدم القدرة على النوم العميق .

٤ - كثرة الاستيقاظ أثناء النوم .

٥ - الاستيقاظ المبكر مع عدم الإشباع من النوم .

بالنسبة لنقطة (١) نجدها حالات نادرة وقليلة ، أن يصل الإنسان إلى عدم القدرة على النوم تماماً ، فهناك بعض الحالات التى يصيبها فجأة أرق مزمن مستمر .

ومشكلة الأرق مشكلة خطيرة أياً كانت درجتها وشكلها . .

ففي أمريكا وحدها ، وفى دراسة قام بها مركز وطنى مهتم بذلك ، وجد أن الأرق يصيب حوالى ٢٠ - ٣٠ مليون أمريكى . . كما أنه من ناحية أثره وعلاجه يكلف الميزانية الأمريكية ١٥ بليون دولار سنوياً !

ولمعرفة مدى حجم المشكلة فى أمريكا نقول : إنه يوجد في أمريكا ١٥٥ مركزاً لمعالجة مشاكل النوم .

ولذلك ، فإن مشكلة الأرق مشكلة عامة للجميع أطفالاً وشباباً ورجالاً ونساءً وشيوخاً ، مفكرين ولاعبين ، وعاملين . . ولكنها أكثر شيوعاً بين النساء وكبار السن .

هناك نقطة مهمة يجب أن تذكر بشأن الأرق ، وهى اختلاف

ساعات النوم التى يحتاجها الإنسان ، فهناك من يحتاج إلى ساعات قليلة ويشبع ، وهناك من يحتاج إلى ساعات أطول وإلا اعتبر نفسه مصاباً بأرق وجنى نتائج كل هذا .

ويميل أغلب الباحثين المهتمين بدراسة الأرق إلى القول بأن الأرق يعود لأسباب نفسية أكثر من كونه يعود لأسباب بدنية . . ولكنه يعود للاثنين معًا فى نهاية المطاف ، وهنا يدور هذا التساؤل : أليس الأرق في شكله الأخير حالة بدنية؟

والإجابة سنتركها للنقاط القادمة .

الأرق . . سمة شخصية :

هناك رأى يقول بأن هناك شخصيات معينة من الناس ، يكون لديها بالفطرة سمة الأرق . .

وحقيقة الأمر ، من خلال الأبحاث الكثيرة الخاصة بعلاقة سمات الشخصية بالأرق، نجد الأمر محيراً للغاية :

- هل القلق سمة ؟ وهل الشخصية موجودة في الأصل وخُلقت معها حالة الأرق ؟ أم أن الأرق ولد هذه الصفات ؟!

على كل ، إذا اعتبرنا الأرق سمة شخصية . . نجد أن حالات كثيرة من المفكرين والمبدعين والفنانين فى حالة أرق . . لأنها تعيش قلق المهنة والإبداع ، ومثال على ذلك الموسيقار موتسارت ، والذي وإن كان هناك

رأى آخر لسبب موته ، إلا أنه فى الشهرين الأخيرين من حياته بقى ساهراً ليل نهار يعمل حتى انهار ومات !!

وفى دراسة طريفة نشرتها مجلة "نوم" Sleep العلمية عام ١٩٨٨ عن نمط حياة ونشاط المصابين بالأرق وجدت :

أ - أن الذين يعانون من أرق يقضون معظم النهار فى التسوق ، ومشاهدة التليفزيون والاسترخاء ، وهم يفكرون بأنواع الراحة ، ويفكرون بالبيئة و على علاقة قوية بذواتهم .

ب - أما أصحاب النوم الجيد غير المعانين من أي أرق ، فإنهم يتحدثون كثيراً مع الناس، يعملون ، يدرسون يفكرون في روتين حياتهم ومشاكل اليوم ، يفكرون بمشاكل العمل ، ويفكرون بعلاقاتهم الأسرية والعلاقات الخاصة ، وهم أكثر انشغالاً في وقتهم بعملهم وفكرهم ، وأكثر نشاطاً يعملون مع الآخرين.

الأرق وليد القلق والكآبة وأسباب نفسية أخرى :

نحن نعيش فى عصر الضغوط . . ومعظم الذين يعانون من أرق لديهم ضغوط ولّدت كآبة أو قلقا أدى إلى عدم النوم ، فعلى المستوى البدني ، نجد القلق بالذات يولد الأرق .

فالإنسان القلق يقوم دماغه بإرسال إشارات لتتيح قدراً أكبر من الأدرنالين مما يرفع النشاط ويسبب حالة يقظة . . وحتى لو غفا فترة فإنه يستيقظ مفتقداً الحيوية . .

وذلك يعود لكون ارتفاع الأدرنالين في الدم يعطل هرمون النمو فى الدم .

ولذلك ، فإن معظم بل غالبية المصابين بالأرق ، يسجلون معدلات عالية جداً في الكآبة .

بالنسبة للأسباب النفسية الأخرى فإن القلق قد يكون واجهة لمشاكل نفسية ومعاناة أخرى للإنسان . . أو قناعًا تختفي وراءه أمور لا يريد الإنسان مواجهتها ، مثل الإحساس بالذنب .

ونجد كذلك أن الأرق مرتبط كثيراً بفشل الحب والزواج ، أو معاناة الوحدة . وعادة ، فإن معظم المطلقات يعانين من الأرق .

الأرق نتيجة مرض بدني :

كثيراً من الأمراض البدنية يصاحبها ألم ، قلق ، كآبة ، وهذه الأمور تولد الأرق تلقائياً . فقد وجد أن الذين أجريت لهم عمليات فى القلب يصيب أكثر من نصفهم بعد ذلك أرق بدرجات مختلفة .

ونجد أن الأرق يصيب : ٥٩ ٪ من النساء و٥٥ ٪ من الرجال الذين يعانون من صداع نصفى .

كما أن الصحة السيئة تؤدى للأرق ، سواء أكانت مرضاً شديداً أم جروحا أم التهابات . . بل أن الجسد غير الصحى بشكل عام والذى لا يقوم صاحبه بتمارين رياضية روتينية لا ينام بشكل جيد ، وهذه درجة هامة ومتعمقة من درجات الأرق .

ونستطيع أن نؤكد أن قلة الرياضة البدنية ليست هى وحدها المسئولة عن الأرق . . بل حتى قلة الرياضة العقلية ، بمعنى أن قلة التفكير والحماس وعدم وجود الهدف فى الحياة لابد وأن تخلق بلادة ذهنية توجد الأرق ، فالبلادة هى نغمة مُملة لا تدفع البدن للاسترخاء بعد عناء .

هناك أعراض أخرى صحية عامة تخلق الأرق مثل : الربو - سكر الدم المرتفع - آلام المفاصل - مشاكل الغدة الدرقية .

الأرق : إدمانات ومنبهات :

لابد وأن يلاحظ الطالب بدقة شديدة ، أن ما يضعه في جسده يؤثر فيه في النهار وفى الليل .

فكل الدراسات تؤكد أن الإدمانات والمنبهات تلعب دوراً كبيراً فى وجود مسألة الأرق عند الإنسان ، ولذلك فلا حبوب للسهر ولا منبهات .

فالكافيين مثير دوائي موجود في الشاي ، والقهوة ، والشوكولاته ، لأن أساس وجوده يكمن في مادة الكاكاو التى تصنع منها الشوكولاته ، وموجود أيضاً في المشروبات التي تصنع منها مادة الكولا وبعض الأدوية الخاصة بتخفيف الألم أو التي تؤخذ للبرد والزكام .

ولذلك ، فإن تأثير الكافيين (حسب كميته طبعاً) قد يصل إلى حد

يقظة ١٤ ساعة، ونحن نشرب القهوة والشاى "نصحصح" ، أي نتيقظ ، طبعاً إذاً هو منبه .

إذن ، فالمشكلة أنه يحرض الجلوكوز والسكر في الدم ليزيد حين يواكب اليقظة بالنشاط ، وهنا أحد أسس خطورة الكافيين ، فحين يتعود الجسم على هذا المنبه وبمجرد أن يقل يشعر بخمول شديد ، لأن الجسم تعود ألا يصنع طاقته بشكل تلقائى . فهذا الميزان يختل لأننا لا ندرى مدى تفاعل جسدنا مع نسبة الكافيين التى نأخذها . . بالإضافة إلى احتمال تعرض الجسد ليقظة تامة .

إن الكافيين يثير الجهاز العصبى مع إثارة الأدرينالين تاركاً البدن فى حالة تيقظ محدثة الأرق .

أما الكحوليات فقد تسقط الإنسان فى نوم عميق ، ولكنها تسبب تيقظاً بعد نوم بسيط وإن صاحب الكحول الكافيين عندها تكون المصيبة العظمى لإحداث اليقظة . . وفى حالات قليلة فإن الكحول قد يحبط عمل الكافيين . . لكنه فى كثير من الأحيان يتعاضد معه علينا وضد النوم .

والكحول يسبب يقظة مبكرة جداً حتى لو أسقطك فجأة فى نوم ، لأنه بمجرد تخلص البدن من مفعوله يقعدك رغماً عنك لأسباب بدنية .

والنيكوتين المتوفر في التبغ الذي تُصنع منه السجائر ومواد التدخين

الأخرى ، يهيج الجهاز العصبي ، ويرفع ضغط الدم ، ويفسد التنفس ، كما أنه يزيد من إدرار الأدرينالين ، مما يؤثر على حدوث النوم .

ففي دراسات كثيرة وجد أن المدخنين يستيقظون أثناء النوم ، يستيقظون مبكراً أكثر من غير المدخنين .

أما الأدوية الموصوفة طبياً فإن معظمها له أعراض جانبية ، بعض هذه الأعراض إحداث أرق أو نوم غير مستقر .

والأدوية التجارية التى لا يصفها طبيب وموجودة بشكل شرعى أو التى تؤخذ بشكل غير شرعى ، هي الأخرى قد تؤثر على النوم ، لأن الأرق هنا هو نتاج حالة انسحاب من قبل الدماغ الذى تعود أن يعمل بوجود تأثيرها ، وبعض هذه الأدوية ليست أدوية ، بل هي أخطر من هذا ، لأنها أنواع من حبوب الهلوسة والمخدرات .

الأرق عادة نوم سيئة :

معظم الدراسات ترى أن حالة الأرق هى نتاج عادة نوم سيئة أو ظروف سيئة قبيل وأثناء النوم تحدث إرادياً وقهرياً للنائم .

فمن العادات السيئة فى النوم مسألة نوم النهار ، إن نوم النهار له عدة اعتبارات . . فهو يجعل النائم يأخذ قسطاً من النوم فى النهار فلا يعود فى حاجة لأن ينام فى الليل .

هناك كذلك عادة تأجيل إحساس ورغبة النوم متى جاءت عند

السهارى - أو مدمنى العمل - وهم بذلك يعرضون جسدهم عنوة لليقظة فيستجيب لذلك وبعدها لا يأتى النوم .

لكن هناك أمور شبه قهرية تؤثر على النوم وتؤكد الأرق ، ومنها أحلام اليقظة السلبية فى النهار .

إلا أن كوابيس الليل تعد عاملاً مساعداً على حدوث الأرق .

الأرق تقدم عمري :

كلما تقدم عمر الإنسان قلت حاجته إلى النوم هذا أمر ندركه جميعاً ونلمسه فى حياتنا مع كبار السن الذين يعيشون معنا ، والذين وإن ذهبوا للفراش مبكراً يعايشون مشكلة الاستيقاظ المبكر .

إن الاستيقاظ المبكر أو حالة الأرق التى تصيب كبار السن يعود بعضها إلى حالة القلق والكآبة والمعاناة من الفراغ التى يعيشها ويعانى منها المتقدمون بالعمر ، لكنها تعود إلى واقع عدم حاجة كبير السن للنمو والبناء البدني ، وبالتالي فلا يحتاج إلى النوم .

وهذا أمر طبيعي جدًا ، إلا أن هذا الأمر يسبب قلق المتقدم بالعمر ويعج بالشكوى من يعيش معه .

الأرق مشكلة مهنية :

بعــض الوظائف التى فيها نوبات دوام ، أو كما نطلـق عليها مثلما يقول الإنجليز (شفتات) ، يضطر من يعمل بها لأن يختلف وقت نومهم ، فتتخبط الساعة البدنية التى اعتادوها للنوم !

إن نائم الليل حتى لو نام فى النهار يتولد عنده مع الوقت درجة من درجات مشاكل الأرق النهارى ، وهو شخص يعانى بدنياً وقراراته غير سليمة ويقوم بأخطاء كثيرة ، وتقل عنده فترة النوم من نوع REM

وإحدى المشاكل الصحية لمن يعمل ليلاً وينام نهاراً : أن جسده ينتج تلقائيًا أثناء النوم هرمون النوم ، وهذا يسير بميكانيكية الجسد . والجسد ينتج هذا الهرمون في الليل أثناء النوم .

وكذلك عند الشخص الذي يعمل ليلاً وينام نهاراً ينتج جسده الهرمون في الليل ، إضافة إلى إنتاجه وإفرازه حيث ينام في النهار ، مما يخلق زحمة بناء متعبة وغير صحيحة في جسد النائم .

الأرق ومسألة السفر :

فى حالات قليلة يصيب الإنسان حالات أرق بفعل السفر الذي يجعل النهار طويلاً جداً أو الليل طويلاً جداً ، مؤثراً فى الساعة البيولوجية للنوم عندنا . وذلك ينطبق على الذين يقطعون المسافات التى يتطلب السفر إليها مسافة طويلة بالبر أو بالبحر أو بالجو ، ويضيع من عمرنا يوم أو ليلة ، ويكون هناك نهار طويل أو ليل طويل ، ونصبح فى حالة يقظة أو "لخبطة" يقظة أو نوم وتسمى "التخلف الطائرى" . "Jet Lag"وعن ذلك مجازية التفسير ، فالأمر يعنى تخلفاً فى معرفة الوقت بسبب الطيران . ويصاحب هذه الحالة فقدان التوازن ، أرق ، صداع ،

تهيج فى المثانة ، عدم قدرة على التركيز ، وتسوء المسألة عندما يكون السفر من الغرب إلى الشرق ، وحتى لو سرقنا بعض النوم فإنه لا يكون نوماً عميقاً .

الأرق مسألة وزن :

وأخيراً أصبح للسمنة فائدة .. فأصحاب الوزن الثقيل أقل معاناة من وأصحاب الوزن النحيل في الدخول إلى حالة النوم وبالتالي في الأرق . ونزول الوزن المفاجئ يؤدى إلى الإصابة بالأرق .

الأرق والمذاكرة :

المذاكرة قد تؤدي للأرق ، وقد يؤدي الأرق إلى عدم التركيز في المذاكرة وعدم القدرة على الاستيعاب ، فالأرق يصيب الطلاب دائما نتيجة ذهنهم المشحون وتوترهم الدائم وخوفهم المستمر وجهدهم العالي وتنبههم الكبير وشربهم للمنبهات المختلفة ، كما أن المذاكرة تجعل الطالب قلقاً فلا يستطيع النوم ويهرب النوم منه ويكون قلقاً أرقاً دائماً .

نتائج الأرق والتخلص منه :

نتائج الأرق لا يستهان بها على المستوى الشخصى والعام . . ألا يكفى أن تعرف أن ٥ ٪ من سكان العالم ينعسون فى النهار ، ومعظمهم ينعس وهو يسوق سيارته ؟ المسألة خطيرة . . لكنها ليست فقط مسألة خطورة .

إن النوم خاتمة طبيعية لليوم ، ولجسدنا ، ولحياتنا ، كلها تحتاج أن تمارس دورتها بشكل طبيعى ، نطفئ أنفسنا فى الليل حين يطفئ الله الحياة ، وتبدأ حياتنا حين تظهر الشمس ، وحدوث غير ذلك فهو مخالف للطبيعة ، وكل مخالف للطبيعة يؤدى إلى خلل .

وهذه هي النقطة التي نتحدث عنها باختصار " عدم النوم ليلاً " أو "عدم الإشباع من النوم" يخلق خللاً بصور عديدة .

إن الأرق يضعف قدرة البدن على بناء الخلايا ، إن النوم كذلك مُهم لصحة جهاز المناعة . . والدراسات تؤكد أن المصابين بالأرق أكثر عرضة للالتهابات بسبب ضعف جهاز المناعة عندهم ، عن قلة النوم تعنى صحة سيئة ، كما إن الأرق قد يكشف أن الصحة سيئة . بل إن الذين ينامون أقل من ٦ ساعات ليلاً عمرهم أقصر من الذين ينامون أكثر من ٦ ساعات فى الليل .

الأرق مشكلة معقدة :

والحديث عن علاجها ليس بسهولة إعطاء حبة الدواء . . والطبيب المتخصص الجيد ، حين يأتيه مريض يعانى من أرق ، يحتاج إلى أن يدرس أموراً كثيرة مثل : نوع الطعام ، العمر ، روتين قبل النوم ، نوع الأحلام . . الخ .

وعلاج الأرق يحتاج إلى تصحيح أمور رئيسية فى حياة المصاب بالأرق ! .. وقد لا يدرى هو أنها السبب فى ذلك ...

إن كل مصاب بالأرق فى حاجة لإعادة النظر فى برنامج حياته اليومية . . وأنا أومن بتلك الأمور الطبيعية التى تحتاج إصلاحاً لتتلاشى معها معاناة الأرق .

وفيما يلي نصائح عامة وخاصة لمعالجة مشكلة الأرق :

١ - نم مبكراً واستيقظ مبكراً :

معظم الذين يعانون من مشكلة أرق لا ينامون مبكرا . . النوم المبكر والاستيقاظ المبكر الإجبارى أفضل طريقة لمقاومة الأرق . . وأهل لبنان يقولون " نام بكير وأصح بكير وشوف الصحة كيف بتصير " .

ويقول المهتمون بدراسة الأرق إن الساعة العاشرة مساءاً هى الوقت المثالى للذهاب للنوم أو الانتهاء من كل شيء والدخول فى الفراش ، وأن المصابين بالأرق يجب عليهم التقيد بمسألة النوم المبكر ، في كل أيام الأسبوع ، وبدون استثناء .

ويرى الباحثون أن كل إنسان لديه ساعة منبهة هى التى تقول له متى يجب أن ينام . . وهذه الساعة عرضة للخلل بفعل الأرق وبفعل العادات الكثيرة السيئة . . والإنسان الأرق فى حاجة لأن يصلح " ساعته النومية " فى جسمه بحسن الاستماع إليها والاستجابة لها .

لابد أن نتيقن أن من طبيعة الجسم البشري أنه يحتاج إلى الشمس ليستيقظ ، لذا فإنه لابد منه للفئة الأرقة التى تتعالج طبياً ، فإنه ينصح

بوضع ستائر خفيفة في حجرة النوم بحيث تدخل الشمس إلى الغرفة مع وقت استيقاظها حتى تتحسن ساعة النوم الجسدية .

٢ ـ طعام النوم :

إن كنت تعانى من الأرق . . فراجع نظامك الغذائى . لأن الغذاء الجيد يعنى الصحة الجيدة ، وذلك يعنى بشكل تلقائى النوم الجيد .

إن نوع لطعام الذى نتناوله يؤثر فى نومنا من جهات عدة . فالغذاء غير الجيد يخلق آلاما وأمراضاً ، ربما تكون سبباً رئيسياً لليقظة وعدم القدرة على النوم الطبيعي .

إن كثيرين منا يجهلون أهمية الإفطار ، فلنحاول عمل برنامج للنهار ، فالإفطار القائم على الحليب والمنتجات السمراء والفواكه ينشط حركة الجهاز الهضمي بشكل جيد لبرنامج الإنسان . . ومعه يأتى الغداء . . لكن الوجبة الأخيرة هي العامل المباشر في نوع النوم الذي نحصل عليه .

ونلاحظ أن الوجبة الكبيرة الدسمة فى وقت متأخر عامل أساسي لاضطراب النوم ، والصورة الأمثل : هي وجبة خفيفة قبل النوم بساعتين ، لنعطيها مجالاً للهضم .

وهناك فئة تجوع فى الليل وطبيعة معدتها تتقلص و لا تتحمل الفراغ . . لهؤلاء نقول الوجبة الخفيفة تفاحة ، كورن فليكس ، أو قطعة توست وحليب ، حلول مثالية حتى لا تنزعج المعدة فيزعج النوم . .

بطبيعة الحال الابتعاد عن القهوة ، الشاي ، التدخين ، والكحول أيضاً ، أمور مهمة ويمكن إدراجها تحت نشاط الفم .

وهناك أغذية مثيرة ومحرضة على اليقظة ومنها النشويات ، والسكريات ، الطريف أن الدراسات وجدت أن الملح المضاف إلى الطعام يساعد فى وجود الأرق . أيضاً المادة الصبغية التى تستخدم فى الطعام تلعب دوراً تنبيهياً وتولد أرقاً ، وذات الأمر ينطبق على السكر الصناعى ، كما أن أي نقص في فيتامين B يؤدى إلى الأرق .

٣ - الرياضة :

كلما كانت طبيعة عمل الإنسان فى الهواء الطلق ، كأن يكون فلاحاً أو غيره ، كانت إصابته بالأرق أقل ، الأمر يعود فى أساسه لنقطتين مهمتين : الحصول على نسبة كبيرة من الهواء الطلق ، والنشاط البدنى الذى يقوم به الإنسان . إن المهن العادية التى تقوم على الجلوس خلف مكتب لا توفر للإنسان مجالاً للهواء الطلق أو الحركة إلا إذا كانت جزءاً من برنامجه اليومى ، حيث يتعمد التريض فى فترات محددة .

إن جسد الإنسان يحتاج إلى أن يشعر بالتعب حتى ينام . . وكلما كان الجسد قبل النوم متعباً كان مجال الاستغراق فى النوم أكبر ، إن نصف ساعة رياضة فى اليوم قادرة على إحداث تغيير كبير فى صحة الإنسان البدنية والعقلية ، والتي تنعكس في شكل نوم جيد .

٤ - غرفة نومك :

هي الموقع الذي يتم فيه النوم . . لذا لا بد من جعل الموقع أمراً مهماً . . فالفراش المريح ، والضوء الخافت ، وألوان الغرفة المريحة ، ودرجة حرارة الغرفة ، كلها أمور مهمة يجب مراعاتها لتحقيق قدر من الاستسلام للنوم ، وفى كثير من الأحيان يعود الأرق إلى لون غرفة النوم أو درجة الحرارة غير الجيدة فيها ، أو لكون المخدة غير جيدة . . لذا راجع محتويات وشكل غرفة نومك وصحح ما تعتقد أنه سبب مشكلة الأرق . .

بل إنه لو لم تكن المشكلة فى غرفة النوم ، حاول أن تعطى غرفة النوم دوراً فى علاج مشكلة الأرق ، باختيار لون يساعد على الاسترخاء أو اختيار ملمس شراشف معينة يريحك ويطبطب عليك .

٥ - الاسترخاء :

رغم بساطة وسهولة تمارين الاسترخاء فى جعل الإنسان يخفف من توتره ويعالج كثيراً من أحواله النفسية ، إلا أن كثيرين لا يعطون هذا الاسترخاء أهمية خاصة . وأيضاً يسئ البعض لمفهوم الاسترخاء ، فيعتبر الجلوس في الفراش أو كنبة بدون عمل هو استرخاء . إن الاسترخاء هو حالة خفض عضلى ومسألة توصيل الدماغ إلى حالة خفض النشاط غير المطلوب . . ويخلط بعض المهتمين بين كل أنواع الاسترخاء البدنى العقلى فهناك يوجا ، وهناك تأمل .

٦- الموسيقى :

الموسيقى سحر غريب على الروح والبدن ، وأستغرب من الذين يضعون أغنية حزينة قبل النوم ويريدون نوماً مريحاً . . ما تدخله فى أذنك يدخل فى إحساسك وعقلك ويحدد لك نومك وأحلامك .

لم يعد الشريط الهادئ لعبة مثقفين ، بل لعبة كل إنسان ذكى يريد العيش فى صحة ، والتمتع بلذة النوم .

يسافر كثيرون ويعودون محملين بملابس وأحذية ، ومفترض أن يعودوا محملين أيضا بهدية للنوم . . هى شريط استرخاء . وهناك أشرطة فيها موسيقى رائعة تناسب كل شخصية ، وأركز على مسألة التفرد والشخصية ، فكلما نقف لنتأمل إن كان هذا الفستان يناسبنا فى البوتيك ، أو نضع قليلاً من العطر لندرك إن كان هذا العطر يناسبنا ، كذلك يجب أن ندرس ما إذا كانت الموسيقى التى نستمع إليها تناسبنا ، هناك موسيقى فيها إيحاء طبيعى مثل صوت خرير مياه ، أو حفيف أوراق الشجر ، وهناك موسيقى فيها إيحاء بحر ، إيحاء غابة . وهناك موسيقى فيها أحوال الجو : رياح ، نسيم أو حتى دراما الغروب . أستمع إلى أشرطة كثيرة وأختر شريطاً قادراً على جعلك تسترخى . . فإن هذا الشريط قد يكون هو أداة محاربة الأرق .

٧ - حمام قبل النوم :

يعتبر الماء علاجاً جيداً وفعالاً للأرق . . وأفضل نوع من

الاستحمام لمعالجة الأرق هو ملء البانيو بماء دافئ وبرغوة معطرة . فإن ذلك يساعد على جلب النُعاس ، على ألا تزيد مدة البقاء فى البانيو على ربع ساعة ، والذهاب مباشرةً للنوم بعد ذلك حتى لا يغير أثر هذا الاسترخاء الساخن ، ويتحول الوضع بعد برودة البدن إلى حالة استيقاظ ، ولذا فإن الحمام الدافئ المصحوب بضوء شموع خافت يعد علاجاً جيداً جداً للأرق .

٨ - العلاج بالخيال :

نخلد للنوم . . آملين أن نختم يومنا ونصحو على يوم آخر جديد . . لكن هذا الأمر لا يحصل دائماً . . هموم اليوم والذى قبله . وقبله . . وقبله قد تستمر تطاردنا بلا هوادة . وأمام ذلك نحتاج إلى أمر آخر يطرد هذه الفكرة المصورة فى دماغنا ، العلاج بالخيال يعتمد على تمرين أنفسنا بتخيل أمر نحبه . . صورة نعشقها ، بعيداً عن هذه الصور القلقة لبرنامج يومنا السابق .

غمض عينيك وتخيل منظراً . . مكاناً . . شخصاً . . الخ . . تحبه فى الخيال أغمض عينيك مستخدماً كل حواسك ، إن كنت تحب البحر . . تخيل الغروب ، اسمع الأمواج واستشعر الرمل بيديك أو فى قدميك .

٩ - تمارين التنفس :

إن الاسترخاء يشمل معه تمارين التنفس أحياناً . . لكن تمارين

التنفس وحدها أمر قائم بذاته - إن إدخال كمية كبيرة من الأكسجين يجعل الجسم أصح ويساعده على أداء فعال لما يقوم به بما فيها النوم .

إلا أن التركيز على الإحساس بالتنفس العادى ، ثم التحكم فى التنفس بطريقة ما يلعب دوراً فى حل مشكلة الأرق .

١٠ - اليوجا والتأمل :

اليوجا والتأمل وغيرهما من تمارين مشابهة تختلط فيها عناصر استرخاء البدن والعقل بلمسة روحانية . والصوفيون كانوا أفضل مَنْ تعامل مع التأمل ، أما اليوجا فلقد نشرها الهنود والصينيون واليابانيون ، بطبيعة الحال هناك درجات معقدة من التأمل واليوجا ، لكنا هنا نعرض التمارين المبسطة التى يستطيع أي إنسان اتباعها ، وحقيقة أنها تفيد بشكل كبير فى علاج الأرق .

بالنسبة للتأمل فإن الأرق يحتاج إلى ربع ساعة يومياً ، وأفضل وقت أن تكون قبل النوم وإن لم يتيسر ذلك ففى أي فترة من اليوم .

يحتاج الإنسان مكاناً دافئاً وهادئاً وكلمة أو شيئاً يمكن التركيز عليه ، فالجلوس في أي وضع يريحك . . ووضع اليدين على الركبة أو الفخذ إغماض العينين ، الاسترخاء ، والتنفس ، شهيق وزفير مع مراعاة أن يخرج الزفير بشكل أطول . . ويكون إغماض العين بالتركيز على الكلمة التى يمكن أن نتصورها أو نرددها ، أو التركيز على الشيء الذى نريده : شمعة ، وردة ، صورة .

وفى حالة التعب ، نقوم بتدليك عضلاتنا ثم نعود لنحصل على ذات الراحة ، حتى نصل إلى حالة عقلية ، بدنية ، نفسية رائعة تؤهلنا للانخراط فى النوم .

بالنسبة إلى اليوجا هذا التمرين البدنى الروحى العقلى ، فالمسألة هنا فيها حركة على عكس حالة التأمل ، في اليوجا نحتاج أولاً أن نراجع الطبيب فلربما يكون فى جسدنا أمر يعيق ذلك ، وتصبح اليوجا أذى بدلاً من العلاج مثل حالات آلام الظهر ، كذلك اليوجا يجب أن تتم والمعدة خالية ، وتكون فى مكان هادئ ، دافئ .

اليوجا أيضاً تحتاج إلى ملابس مريحة ، قدمين حافيتين وأرضية مسطحة . . خشبية أو رخام . فى كل تمرين تحتاج أن تتنفس بعمق وأنت تقوم بالتمرين . . الأهم أن تكون منطقة أسفل العمود الفقرى (العصعص) مرتاحة .

ومن الأفضل أن يقوم الإنسان قبل الشروع فى تمارين اليوجا بتمارين الاسترخاء وتمارين التنفس ثم تمارين التمدد ، ثم تمارين اليوجا . تمارين التمدد تعتمد على الانبطاح على الظهر ثم سحب ساق ناحية الصدر وإرجاعها ، ثم الساق الثانية ، ثم الساقين نحو الصدر بشكل قرفصاء .

بعد ذلك تبدأ التمارين والتى لا مجال هنا لذكرها كلها ، وللراغبين من الطلاب نقول لهم : إن كنت من المصابين بالأرق فهناك كتباً بها صور يمكن أن تعلمك فن اليوجا .

ومن ضمن تمارين اليوجا البسيطة المساعدة على علاج الأرق تمرين الجلوس ، وهو بالضبط مثل وضع الجلوس فى صلاة المسلمين ، قدماك تحتك ويداك على فخذيك . أما تمرين يوجا الظهر فيقوم على الجلوس ومد الرجلين وإنزال الجسد ومحاولة إمساك أصابع القدمين باليد ، والجلوس فترة بهذا الوضع .

١١ - العلاج بالضغط :

هناك نقاط معينة فى أجسادنا وجدها أهل اليابان . . هذه النقاط تمثل خريطة جسمنا وبها علاقة بكل جزء من أجسامنا .

لإحداث النوم سنقول وباختصار أين تضغط وكيف تضغط أولاً ، والأفضل استخدام الإبهام وضغطه بقوة :

بكلا الإبهامين اضغط قمة الرأس لمدة ١٥ ثانية ومركز الرأس يكون محدداً من نقطة حلمة الأذن .

اضغط إبهام لمدة عشر ثوان فى نهاية الحاجبين من الخارج . على أن يكرر ذلك ٧ مرات .

اضغط ثلاث مرات كل مرة ٧ ثوان فى المنطقة الوسطى فى الجهتين من العمود الفقرى على بعد حوالى ٤ سم من العمود .

بكلا الإبهامين اضغط ولمدة ١٥ ثانية منطقة تحت الإصبع الكبير من القدم بمسافة تبعد عن إصبع القدم بمقدار ثلاث أصابع .

هذه المناطق : ضغطها يساعد على خلق حالة استرخاء دماغية ، ويجلب النوم للمؤرقين ، ويمكن للإنسان إجراء ذلك بنفسه ، أو تكليف أحد حوله بهذا الأمر .

١٢ - الهميوباثى :

أحد العناصر الأساسية فى العلاج بالهميوباثى Homeopathy هو اختيار الدواء المناسب للشخصية ، أو اختيار الدواء المثيل لشخصية المريض ، حيث إنه يعتقد أن المرض نفسه له شخصية تختلف من شخص لآخر .

ومن الأدوية أو المواد التى يتم بها علاج الأرق :

ـ هناك علاج أى أرق بسبب سماع أخبار سيئة ، أو نتيجة حزن لموت إنسان عزيز ويصرف بأمر الطبيب .

ـ وهناك علاج للأرق الذى يتم باستيقاظ المؤرق من نومه ، أو عدم قدرته على النوم فى الفترة ما بين الساعة ١-٣ صباحًا نتيجة عمل دماغه المستمر .

ـ وهناك دواء للأرق الحاصل بفعل صدمة عاطفية ، تعرض لها الإنسان .

ـ الحبار البحرى وهو يستخدم لعلاج الأرق من عدم القدرة على النوم أو لعلاج الاستيقاظ المبكر بسبب الكآبة ، والعمل الشاق والتفكير بمشاكل العمل .

ـ وهناك علاج لعدم القدرة على النوم بسبب الانفعال نتيجة سماع أخبار جيدة .

ـ وهناك علاج للأرق الذى يصيب المرأة فى فترة انقطاع الحيض .

وكما لاحظنا ، فإن أدوية الهميوباثى دقيقة ولا تعتمد فى فعاليتها على علاج الأرق فقط ولكن على أسبابه الخاصة به ، وتتم تحت إشراف الطبيب .

١٣ - العلاج بالأعشاب :

تصنف حكاية العلاج بالأعشاب تحت أى علاج يتمثل باستخدام الأعشاب والأشجار والزهورات . المختص الجيد فى العلاج بالأعشاب يكون اهتمامه الأساسي متمثلاً ، ليس بعلاج العرض مباشرةً ، ولكن بخلق حالة توازن جيدة فى الجسم كله ، مما يؤدى إلى صحة البدن عامةً ، وبالتالى يتعالج معه العرض .

النوم السليم أحد تلك الأعراض . هناك عدة أعشاب وزهورات خاصة تهدف إلى علاج مشكلة الأرق سواء بشربها أو بالاستحمام فى ماء توجد هى فيه ، مثلاً : إن شاي الأعشاب والزهورات يكون هو الأفضل وهو الأقدم والأكثر شيوعاً بين شايات الأعشاب ، إما بوضع ماء يغلى عليها أو تغلى وتُحلى ، ويفضل تركها فترة حتى تدفأ وتتحلل مادتها ثم تُشرب .

ومن الأعشاب والزهورات التى ينصح بأخذها للمساعدة فى الانخراط فى النوم حين يكون صعباً ما يلى :

ـ الشعير يستخدم كمادة تؤكل ويعمل منها مثل المهلبية أو يغتسل بها ، وهى جيدة لتخفيف الأرق الحاصل بفعل السفر الطويل الذى يختلف فيه التوقيت ، وهى جيدة فى حالة الأرق ، أو الكآبة أو التعب من كثرة استخدام حبوب المنوم .

ـ الخس البرى وهى جيدة للأرق الحاصل بفعل ألام الحيض والكحة وعسر الهضم . وأكرر أنه يجب فى حالة الشرب وعمل العشب كشاي، ضرورة مراجعة الطبيب .

ـ أما العلاج بالزهورات فهو يقوم على فاعلية الزهورات فى إحداث تذبذبات وحركة في البدن الذي يعانى من ضغوط إلى حالة توازن لا بأس بها ، سواء كان التوازن بدنياً أو نفسياً، إن أي خلل في توازن الإنسان يؤدى بالطبع إلى خلل فى العضلات ، الجهاز الهضمى ، ويؤدى إلى الأرق.

ونلاحظ أن لكل زهرة قدرة على إحداث ذبذبات معينة ، والتأثير في توازن نقطة معينة فى جسم الإنسان .

العلاج بالزهورات يعتمد على أخذ قطرات معينة من ماء الزهورات فى الفم مباشرةً أو وضع قطرات فى الماء وشربها . صحيح أن كثيراً من ماء وزيت الزهورات موجود الآن ومعلب وبتعقيمات ، ولكن لابد من ضرورة مراجعة الطبيب حتى لا نكون ضحية هذا النوع من التجارة .

١٤ – العلاج المعطر :

العلاج المعطر أو العلاج العطرى يعتمد على استخدام الزيوت العطرية المستخرجة من النبات ، الفواكه، الزهور ، الأشجار، البهارات وغيرها من مواد طبيعية ، وهى مواد تخلق حالة توازن وصفاء ذهنيا وبدنياً ، ولها الفاعلية الأكبر في علاج الأرق ، ويمكن استخدام الزيت المعطر لوحده أو ضمن خليط . . وهى ليست للأخذ عن طريق الفم

ولكنها تستخدم إما بالمساج أو يتم حرقها مع ماء ، أو يتم الاستحمام فى بانيو ووضع نقاط منها فى الماء ، ومع كونها استخداماً خارجياً إلا أن ذلك لا يمانع فى حقيقة فاعليتها ، حين نستنشقها أو تدخل الجسد من خلال الجلد ، وهى كذلك تحتاج على الأقل إلى أخذ نصيحة مختص لأن لكل منها نقاطًا محددة تعطى المفعول الأفضل . وفيما يلي بعض الزيوت العطرية التى تساعد على النوم :

- اللبان المعطر وهو جيد لعدم القدرة على النوم الحاصل بفعل القلق والتعب العاطفى والكحة .

- البابونج بنوعيه الألماني والروماني وهو جيد للأرق الحاصل بفعل القلق .

- الياسمين وهو جيد للأرق الحاصل بفعل الكآبة ومشاكل التنفس .

- اللافندر وهو جيد لعلاج الأرق الحاصل بفعل الكآبة ، الصداع الصدمات .

- الورد لعلاج الأرق الحاصل بفقدان الرغبة فى شريك الحياة .

١٥ - علاج رد الفعل :

علم رد الفعل من العلوم العلاجية القديمة ويعرف بـ Reflexlogy ويقوم ببساطة على دراسة خريطة القدم أى قاع القدم وخريطة اليد ، حيث إن كل جزء فى القدم له علاقة بجزء فى الجسم ويعتقد أن القدم واليد هما النهايات العصبية للجسم كله ، وفى حالة الأرق الناتج بفعل تعب أو توتر جزء معين يعمل مساج للجزء الخاص به من قاع القدم ،

فيهدأ ويتعالج ، وبالتالي تعالج مشكلة الأرق ، . فمثلاً تحت إصبع القدم الصغيرة يكمن عصب الأكتاف . والإصبع الكبير والاثنان بجانبه تمثل المخ أو الرأس كله . بشكل عام ، كثيرون ينامون من لمس قدمهم لسرعة تجاوب أعصابهم ولربما لمهارة القائم بمساج الأعصاب . ومن الممكن أن يقوم بها الشخص نفسه ، ولكن الأفضل أن يتم ذلك بمساعدة مختص ، أو شخص يعرف معلومات بسيطة عن خريطة القدم ، علماً بأن المسألة لا تتطلب أكثر من دقيقة آو ربما نصف دقيقة مساج للجزء المطلوب . . ولكنها أيضاً تعطى مفعولاً جيداً إذا كان الإنسان مسترخياً فى مكان هادئ مظلم وعلى موسيقى هادئة .

١٦ - التنويم المغناطيسى الذاتى :

نسمع كثيراً عن التنويم المغناطيسى ورغم عدم صحة الاصطلاح إلا أن كثرة ستخدامه فى السينما جعلته شائعاً .

يجب أن نذكر أن هناك بعض الشخصيات المهمة التى تعانى من أرق مرضى قد تجلب مختصين لعمل ذلك . . لكن بالنسبة للإنسان العادى فمن الممكن أن يعالج نفسه بنفسه بعدة طرق . . منها أن يسجل تعليمات لنفسه فى شريط كاسيت وبصوت هادئ تصاحبه موسيقى هادئة . على أن يعطى الشخص لنفسه أوامر تدريجية بالاسترخاء . . إغماض العينين . . التخيل . . والإغراق فى النوم . علماً بأن هناك أشرطة تباع خصيصاً لذلك .

١٧ - اطلب العلاج التخصصى :

قلنا إن أمريكا وحدها فيها مائة وخمسون مركزاً لعلاج الأرق . وللأسف ، فليس عندنا في دولنا العربية مركز واحد جاد . . ولكن المؤسف أكثر أن كثيرين ممن يعانون من الأرق لا يرفعون صوت شكواهم كأن هذا المرض الخطير ليس مهماً . .

إن الأرق يدمر العقل والبدن وحياة الإنسان كلها . . وإن كان للطب النفسى مجال فى علاج الأرق ، إلا أن الطب النفسى وبالذات العلاج النفسى السلوكى هو الأفضل . . فالأرق يعود غالباً لأسباب نفسية .

١٨ - الحبوب المنومة :

تركنا حكاية الحبوب المنومة كآخر حل لقناعتى بأنها مثل الكى عند العرب ، آخر الحلول . إن الإنسان بطبعه يريد الحل السريع حتى لو به مضرة ، والحبوب المنومة تعطى نوماً عميقاً بعد ساعة ومن دون جهد مثل العلاجات الأخرى إلا أن الحبوب المنومة كلها لها آثار جانبية . . أهمها الإدمان عليها ، وحالة الكآبة والضعف بمجرد التوقف عنها .

هناك دراسات كثيرة ترى أن مستخدم الحبوب المنومة هو ضحية . وأن كل واحد لابد أن يصيبه ولو عرض جانبى واحد منها مثل خدر فى العضلات ، عدم القدرة على التركيز . . . الخ .

هناك أنواع علاجية طبيعية ، وبعضها مركب ، تستخدم بدلاً من

الحبوب . ومنها تيبوفون Tryptophan وهو أسيد حمض يساعد على بناء البروتين ويساعد على النوم ، هناك كذلك الميلاتونين ، أما جذور الكافا كافا Kava KavaVoot فهو من الجذور العشبية الدوائية وهو يقوم بتخدير مع إحداث كآبة فى مركز الأعصاب ، وهذه الكآبة والتخدير يحدثان النوم .

العلاج والمذاكرة

والتركيز بالنـوم

لقد سئل أحد الفلاسفة عن أفضل عمل يقوم به ، فأجاب :

"النوم ، لأنني لولاه لما عملت شيئاً "!

جميع الكائنات الحية تنام ؛ وعلى الإنسان عادة أن ينام من ٦ – ٨ ساعات في اليوم ، ومن الأفضل عند النوم تهوية وتشميس الغرفة يومياً وفى كل الفصول ، واللجوء إلى الفراش قبل منتصف الليل .

والمهم في النوم هو الطريقة " ...أى الاسترخاء والراحة وعدم تناول الحبوب المنومة إلا في بعض الحالات الضرورية ؛ وبناء على تعليمات الطبيب . . وعدم وضع الزهور والنباتات والحيوانات في غرفة النوم ، وعدم نوم شخصين في سرير واحد . . وعدم الأكل حتى التخمة ، والمشي قليلاً بعد العشاء . .

ومن الأفضل النوم على الجانب الأيمن ، وعلى مخده بعلو الكتف ـ وبثياب خفيفة فضفاضة ومريحة .

النوم ضرورة من ضروريات الحياة :

ماذا يحدث لو أنقطع الإنسان عن النوم مدة أسبوع ؟

ـ في اليوم الرابع : تضعف الذاكرة ويبدأ الإنسان بتوهم أشياء غريبة ، غير موجودة في الحقيقة والواقع .

ـ وبعد اليوم الرابع يصاب بالهلوسة . وسمع أصوات لا وجود لها .

ـ وأخيراً يصاب بانهيار عقلى مريع . .

ولابد أن تتذكر عن الاستغراق فى النوم الطويل ، قد يجلب السمنة والإصابة بالروماتيزم . . والبواسير . . .

وقد قيل قديماً فى الأمثال العربية :

" الملك ينام على ظهره ، والعاقل ينام على خاصرته ، والغنى على بطنه ".

"راجع : مجلة درع الوطن – أبو ظبى ، عدد فبراير ٩٨ ص ١٠ "

٢٠ طريقة لحل مشكلة الأرق :

ـ قراءة كتاب قبل النوم بشرط : ألا تحتاج القراءة إلى تركيز للذهن ، وألا يكون الكتاب مثيراً . . يجب أن يكون طريفاً ، باعثاً على الاسترخاء .

ـ رياضة المشي قبل النوم ، مفيدة لأولئك الذين يقضون معظم اليوم يقودون سيارات أو يجلسون إلى مكتب ، والرياضة تدخل هواء نقى للرئتين ، ومعلوم أن الأوكسجين يساعد على النوم .

ـ استنشق الهواء بعمق وأطفئ النور ، وافتح الشباك خذ شهيقاً عميقاً من أنفك ثم أحرص فى الزفير على إفراغ الرئتين تماماً من الهواء ثم كرر عملية الشهيق والزفير عدة مرات .

ـ حمام دافئ لمدة ثلث ساعة كفيل بجلب النعاس لعينيك .

ـ الأفكار تطرد النوم من العينين ، لذلك ننصحك قبل النوم أن تكتب أفكارك ومتاعبك على ورقى بيضاء ، حتى إذا وفيت كل شيء على الورقة ، ضع خطاً ثقيلاً بعد ذلك ، ثم أنساها تماماً ونام . !

ـ أحرص على أن تكون غرفة نومك مرتبة واسعة نظيفة . . لأن هناك علاقة نفسية بينك وبين محتويات غرفة نومك ، أختار الألوان التى تريح الأعصاب كالأزرق الفاتح والخضر الفاتح .

ـ سريرك ينبغي أن يكون متسعاً مريحاً . . اختر المرتبة المتماسكة الصلبة ، والوسادة ذات الارتفاع المناسب .

ـ ينبغي على الأقل تهوية غرفة النوم جيداً قبل النوم .

ـ هواء غرفة النوم ينبغى أن يكون على درجة مناسبة من الرطوبة ، وإلا استيقظت فى منتصف الليل بحلق جاف ولوزتين ملتهبتين .

ـ يجب العناية بوضع الفراش فى الغرفة ، ينبغى حين النوم أن يكون رأسك جهة الشمال وقدميك جهة الجنوب ، والأفضل أن تكون قدماك أثناء النوم جهة القبلة (بيت الله الحرام) .

ـ إذا اعتراك الأرق غير من وضعك فى النوم ، اجعل رأسك مكان قدميك !

ـ صوت الطبيعة يساعد على النوم ، بشرط أن يتوفر لك شعور بالأمان والنوم ، وأصوات الرياح والمطر الآتية من وراء الجدران التى تجعلك فى مأمن من عاديات الطبيعة تعزز شعورك بالأمان وتسلم جفونك للنوم .

ـ الضوء الخافت يهدئ الأعصاب ويسلم الجفون للنوم .

ـ حذار من رطوبة الفجر ، لإن درجة حرارة الجسم تكون فى أدناها عند الفجر ، أجعل غطاءك دافئاً فى متناول يدك . . فإذا شعرت بالبرد تدثرت به .

ـ التدليك علاج للأرق ، فهو يرخى العضلات . . إن التدليك لمدة نصف ساعة قبل النوم يساعد على طرد الأرق ، أستعمل (لوفه) جافة للجسم ، وأطراف أصابعك لتدليك الجمجمة .

ـ تدرب على إرخاء عضلاتك قبل النوم . استلق على ظهرك مسترخياً تماماً فى ملابس فضفاضة ثم ابدأ في شد عضلاتك ثم إرخائها ، إنه تمرين مهم لاسترخاء العضلات وجلب الراحة للجسم ، ومن ثم النوم .

ـ التمارين الرياضية لمد الأطراف أثناء استلقائك فى الفراش تساعد على الاسترخاء المهم فى كل مرة أن تحاول إرخاء أطرافك إلى أقصى حد . كرر التمارين عدة مرات قبل النوم .

ـ هناك دائماً وضع ملائم للنوم ، إذا كنت ممن يشكون القلب أو الكبد ، نم على جانبك الأيمن مع ثنى الركبتين قليلاً . إن هذا الوضع لا يعوق الهضم . . وإذا كنت تعانى من الغازات استلق على معدتك ، وإذا كنت تعانى من ضعف الظهر استلق مستقيماً على ظهرك على مرتبة متماسكة . . أما إذا كنت تعانى من ثقل القدمين ضع وسادة تحتهما ، وأخيراً إذا زاد قلقك فى النوم فتكون كالقطة . . ونم بهدوء .

الاسترخاء

الطريق السليم للتحصيل والاستيعاب

إذا شعر الطالب بالتعب أو التوتر فما عليه إلا أن يتبع الخطوات التالية ويقف عند الحد الذى يؤدى الغرض أى الاسترخاء ، الذي يزيل التعب والإرهاق ويساعد على التحصيل الكامل والاستيعاب التام ، وطريق الاسترخاء السليم يكون كالآتي :

أ ـ الاسترخاء التنفسي :

وهو عبارة عن (شهيق وزفير عميقان) .

وتعتبر وسيلة سريعة وممتازة للاسترخاء ، من خلال تكرار عملية الشهيق والزفير العميق .

أولاً : شهيق عميق ، ثم ثانياً : زفير عميق ، ويضاف إليهما كتم النفس لمدة ثانيتين عند كل عملية تنفس وتتكرر العملية بدون ملل أو توقف لمدة : خمس دقائق كاملة .

ب ـ الاسترخاء الفكري :

وهو عبارة عن (رحلة مع الماضى أو المستقبل) :

وهو عبارة عن فترة راحة يقضيها الطالب فى التأمل ، بالنظر إلى صورة معينة مريحة يختارها هو بنفسه ، أو يسترجع مشهداً أو موقفًا محببًا عنده ، أو يتخيل وضعاً جديداً يحلم بتحقيقه .

كما أنه من المهم أن تكون هذه المشاهدة إيجابية ومفرحة وسارة بالنسبة للطالب (زمن الرحلة ١٠ دقائق) .

ج ـ الاسترخاء البدني :

ويقصد به عملية (القبض والبسط العضلى) :

وهو عبارة عن وسيلة أكثر تأثيراً على الجسم والفكر ، حيث يتم قبض وبسط عضلات الجسم ، بدءًا بالوجه ثم الكتفين ثم الذراعين ثم البطن ثم الفخذين ثم الرجلين ثم الجسم كله ، وكل قبضة مدتها ٣ ثوان ، حتى يتم الانتهاء من جميع أجزاء الجسم .

ثم العودة إلى الدراسة والمذاكرة بعد إجراء حركة تمدد للجسم كله مد الذراعين والرجلين) .

د ـ استرخاء الإيحاء الذاتى :

إنه مرحلة لا بأس منها لتعميق مستوى الاسترخاء من خلال إضافة جمل إيجابية توحى للنفس بالراحة مثل : أنا مرتاح ، أنا مستريح ، أنا جاهز . . أنا ناجح ، أنا فاهم ، أنا مسترخٍ . . الخ ، على ألا يقل ولا يزيد زمن الأداء عن المعدل المحدد (زمن الأداء "٥" دقائق).

هـ ـ استرخاء الإيحاء الإيجابي :

وفي هذا النوع من الاسترخاء ، قد يحتاج الطالب إلى شخص مساعد ، يقوم بعملية الإيحاء الإيجابى ، أي عبارة عن تلقين عبارات الاسترخاء ، أو قيادة جميع أجزاء عملية الاسترخاء ، كما هو مبين فى الخطوات السابقة من الإيحاء الذاتي (مدة الأداء ٢٥ دقيقة كاملة) .

ملاحظة : تؤدى هذه العملية على وضعين [1] :

١ - الجلوس على كرسى مريح مع وضع الكفين على الفخذين .

٢ - الرقود (على الظهر) على الأرض ووضع الكفين على الأرض (ظهر الكف على الأرض) .

(١) راجع : د. محمد فهد الثوينى ، النجاح للأبناء ، دار البلاغ ، ٩٨ط١ ، ص٤٢-٤٣ .

النجاح

فى المــدرسة

تكون الفرصة الأولى في تشكيل مكونات الذكاء العاطفي مركزة في سنوات العمر الأولى من حياة الطفل ، بالرغم من أن هذه القدرات يستمر تشكلها على مدى سنوات الدراسة .

ونلاحظ أن ما يكتسب منها فيما بعد يرتكز على ما اكتسب في البداية .

وفى رأينا أن تلك القدرات تشكل أساس كل أنواع التعلم .

وتشير إحدى الدراسات إلى أن نجاح الطفل في الدراسة لا يعتمد فقط على مستوى ذكائه ، كقدرته المبكرة على القراءة مثلاً ، بقدر اعتماده على معايير عاطفية واجتماعية كثقته في ذاته مثلاً واهتمامه وقدرته على التصرف بشكل ملائم وجيد بالنسبة لأقرانه ، والسيطرة على نزعته لسوء السلوك ، وقدرته على الانتظار واتباع التعليمات وطلب المساعدة من الأساتذة والتعبير عن حاجاته والاتفاق مع بقية الأطفال .

تعتمد جاهزية الطفل للمدرسة على أكثر المعارف بديهية ، وهى معرفة كيفية التعلم ، وتحتوى هذه المعرفة على سبعة مكونات مرتبطة جميعها بالذكاء العاطفي للطفل وهى :

١ - الثقة :

الإحساس بالسيطرة والتحكم في الجسم والسلوك وإحساس الطفل بأنه قادر على النجاح في ما يقوم به من عمل وواجبات ، وأن الكبار سيساعدونه في تحقيق ذلك .

٢ - الفضولية :

وهي الإحساس بأن اكتشاف الأشياء أمر إيجابي يقود إلى المتعة .

٣ - النية :

وهي الرغبة في التأثير والقدرة عليه ، والعمل بإصرار لتحقيق ذلك ، وهذا الأمر مرتبط بحسن الكفاءة والفعالية .

٤ - السيطرة على الذات :

وتعني القدرة على تكييف النشاط الذاتي للطفل أو التلميذ ، والسيطرة عليه من الداخل .

٥ - الارتباط :

وهي القدرة على التعامل مع الآخرين على أساس أنه قادر على فهمهم وهم بدورهم قادرون على فهمه .

٦ - القدرة على التواصل :

وتتمثل في الرغبة في التواصل ومهارة تبادل الأفكار والمشاعر والمفاهيم مع الآخرين ، وهذا الأمر يرتبط بالإحساس بالثقة في الآخرين وبمتعة التعامل معهم ، بمن فيهم الكبار .

٧ – التعاون :

القدرة على موازنة الحاجات الخاصة في مقابل حاجات الآخرين في إطار النشاطات الجماعية .

وقد بينت دراسة أجريت حول الأطفال الذين أُسيئت معاملتهم ، أن الذين تعرضوا للإهمال من بينهم كانوا أسوأ حالا ممن تعرضوا للمعاملة العنيفة ، فقد كانوا الأكثر قلقاً والأقل انتباهاً والأكثر خمولاً ، يتراوحون ما بين العدوانية والانكفاء على الذات .

كما أوضحت الدراسة أن السنوات الثلاث الأولى من الحياة هي تلك التي تشهد نمو دماغ الطفل ، ليبلغ ثُلث حجمه النهائي ، ويتطور في تعقده بدرجة كبيرة لن يشهدها فيما بعد .

وخلال هذه الفترة تترسخ مفاتيح التعلم الأساسية ، وأهمها التعلم العاطفي ، ويُصاب مركز التعلم في الدماغ بأضرار كبيرة ، إذا ما تعرض الطفل للضغط الشديد .

وعلى الرغم من أنه بالإمكان معالجة هذه المأساة بعلاج متخصص فيما بعد ، غير أن تأثير هذه المرحلة يبقى عميقاً .

إدارة الوقت

عند الطلاب والشباب

الوقت قيمة أساسية وعظيمة في حياة الإنسان ، وأكثر الناس شكوى من قصر الوقت وضيقه هم الذين يستغلون الوقت أسوأ استغلال .

وإذا أردنا الحفاظ على الوقت واستثماره ، فيمكننا ذلك من خلال :

- معرفة أن الوقت هو العمر الإنساني ، وهو الحياة التي تبدأ من لحظة الوضع وتنتهي بساعة الموت .

- عدم الانشغال بالندم على الوقت الفائت ، فإنه تضييع للوقت الحاضر الذي يمضي ولا يعود مرة ثانية .

- ترك التسويف ، ويقول الإمام الحسن البصري (إياك والتسويف فإنك بيومك ولست بغدك).

- الشواغل التي لا تنتهي بل هي تزيد مع الأيام ، وكلما كبرت سنك كبرت مسئولياتك .

- عدم تضييع الوقت بصحبة أصدقاء السوء والبطالين .

- إنما تكتمل العقول بترك الفضول ، فكان النبي ﷺ ينهى عن القيل والقال وكثرة السؤال .

- ترويح النفوس وأخذ قسط من الراحة يجعل المرء أقدر على مواصلة العطاء وأكثر عطاء واستفادة من زمانه .

- المداومة على العمل والمذاكرة وإن قلت ، فعن رسول الله ﷺ أنه قال (أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل) رواه البخاري .

- البدء بالأهم فالمهم ثم الأقل أهمية ، لأن من شغل نفسه بغير المهم ضيع المهم وفوت الأهم .

- لكل وقت ما يملؤه من العمل ، فلقد قال أبو بكر الصديق (إن لله حقاً بالنهار لا يقبله بالليل وحقاً بالليل لا يقبله بالنهار).

- لكل شيء حقه ، فإن لربك عليك حقا ، ولنفسك عليك حقا ، ولأهلك عليك حقاً .

- بقدر ما تعتني تنال ما تتمنى فرداً أو مجتمعاً أو أمة .

وهكذا يكون استثمار الوقت في الصالح المفيد ، وهكذا يكون شغل الوقت بالأهم المفيد ، وهكذا تكون إدارة الوقت من أجل المستقبل الناصع الجميل ، ولابد من استثمار الوقت في القراءة والمذاكرة والاستيعاب من أجل الوصول لما تتمنى الوصول إليه في المستقبل الجميل.

كيف نذاكر؟

إن النجاح والتفوق كنز ثمين .

وهو أمل الطلاب والأسر .

ولكنه لا يتحقق إلا بالجهد والتعب.

و لعل السؤال الذي يتكرر دائماً من الطلاب والطالبات في كل وقت من كل عام دراسي يتعلق بالأسلوب الأمثل للمذاكرة .

والإجابة ببساطة شديدة تفترض أن الأسلوب الأمثل هو الأسلوب الذي تعود عليه الطالب ووجد أنه مريح ومثمر بالنسبة له ، وحيوي أيضاً ويستطيع أن يقوم به .

ونقدم فيما يلي مجموعة من النصائح الخاصة بفنون المذاكرة وتقوية الذاكرة وعدم تشتيت الذهن :

- عدم تشتت الذهن :

قبل البدء في شرح أفضل الطرق في المذاكرة نحذر من الأمور التي تشتت ذهن الطالب وتضعفه ، وهى كالتالي :

-كثرة الإرهاق وقلة النوم أثناء المذاكرة ، يجعلان الذهن عند الطلبة غير قابل للاستيعاب .

-كثرة المشاغل الأخرى التي ليست لها علاقة بالدراسة ، تتسبب في تشتت الذهن وتجعله غير قادر على التركيز .

- التفكير الدائم أثناء المذاكرة في النتيجة التي سيحصل عليها الطالب في نهاية العام ، وماذا ستقول الأسرة عنه ؟ وكيف ستكون نظرة الأصدقاء إليه ؟

مثل هذه الوساوس يجب أن يصرفها الطالب سريعاً عن ذهنه ويركز على كيفية استيعاب المادة الدراسية ويذاكرها جيداً .

ـ الأصوات والضوضاء والموسيقى من الأشياء التي تشتت الذهن وتبعد الطالب عن التركيز .

ـ المذاكرة الجماعية (الغير مجدية أو غير المراقبة من أولياء الأمور) ، قد تكون السبب ، في تشتيت الذهن في بعض الأحيان .

ـ الوجبة الدسمة وكذا ملء المعدة بشكل كبير ، يضعفان الذهن وتقل قدرته على التركيز .

ـ كيف تحقق أفضل الطرق للمذاكرة ؟

ـ قبل أن تبدأ في المذاكرة ، لابد أن تمارس عملية التسخين ، عن طريق تقليب صفحات الكتاب وأخذ فكرة عامة عن موضوعاته وأهم العناوين فيه ، واكتب بعض العناوين المهمة في مسودة خارجية .

ـ وأثناء ممارسة ذلك وعندما تشعر بأن ذهنك أصبح جاهزاً لبداية المذاكرة ولا يوجد ما يشغله ابدأ في المذاكرة على الفور .

ـ يفضل قراءة الصفحات المهمة في الفصل بسرعة ، حتى تستطيع أن تتعرف على محتواه .

ـ إذا لم تكن قد لخصت الفصل مسبقاً في نقاط محددة ، فعليك بقراءته كله بعناية وحرص وتركيز مرتين متتاليتين .

ـ لابد من كتابة ملخص موجز عما قرأته من المادة بمجرد الانتهاء من القراءة الثانية ، لأن الملخص يساعد كثيراً على تثبيت المعلومات واسترجاعها لاحقاً .

ـ استخدام الإشارة بالألوان إلى بعض النقاط الهامة في الكتاب ، فالذهن يسهل عليه تذكر المعلومات التي تبرز بشكل جميل .

ـ بعد أن تنتهي من قراءة الفصل ، سمع لنفسك وراجع الفصل ، أو ادع شخصًا آخر يسمع لك ويراجع معك .

بعد كل ساعتين من المذاكرة المتعمقة خذ قسطاً من الراحة يتراوح بين ١٥ و٢٠ دقيقة ، ويفضل المشي أثناء الاستراحة واستنشاق الهواء المنعش وعمل رياضة خفيفة وشرب العصائر الطازجة .

إذا حققت نجاحا في مذاكرة الفصل عليك أن تفرح بذلك وتكافئ نفسك تعزيزاً لمبدأ الثقة ، فالشعور بالنجاح يقود إلى نجاح أكبر .

أفضل أوقات المذاكرة التي يكون فيها الذهن أكثر نشاطاً واستعداداً للاستيعاب هي بعد صلاة الفجر إلى الظهر وذلك في أوقات الإجازات ، ومن بعد صلاة العصر حتى التاسعة والنصف مساء .

ـ ذاكرة قوية كيف ؟!!

ـ كن واثقاً من أنك تستطيع أن تحفظ ، فذاكرة الإنسان تستطيع أن تختزن ما يزيد على ١٥٠٠٠ مجلد ، ولكن الإنسان لا يستخدم إلا جزءاً بسيطاً من ذاكرته .

ـ لا بد من فهم المادة واستيعابها جيداً ، أولا بأول ، حتى يسهل استرجاعها بعد ذلك .

ـ لا بد من كتابة المادة التي يُراد حفظها وتكرارها ، فبدون التكرار والكتابة تصعب عملية الحفظ .

ـ التنظيم يساعد على قوة الذاكرة ، فيجب أن يكون الملخص منظماً ومكتوباً بشكل جميل ومتميز .

ـ الترابط هام جدا ، والمقصود به ربط المعلومات في المادة الدراسية بأشياء تعايشها في الواقع يومياً كأسماء أفراد الأسرة والأصدقاء مثلاً ، أو ربطها بأحداث أو قصة مؤثرة .

ـ سلامة الجسم أمر هام جدا وحيوي أيضاً . . حيث أن الجوع والمرض والضعف والوهن وغيرها من العناصر يمكن أن تحرم الإنسان من التركيز أثناء العام الدراسي .

ـ الجرس الموسيقى مهم في الحفظ والاستيعاب . . حيث أن صيغة الكلام الجميلة تساعد على الحفظ ، فقد كان العلماء ينظمون العلوم في شكل قصائد شعرية حتى يسهل حفظها .

ـ النوم في غاية الأهمية . . فقد ثبت علمياً أنك عندما تذاكر مادة معينة قبل النوم مباشرةً ، فإن المخ يقوم أثناء عملية النوم بالمساهمة في تثبيت هذه المعلومات .

ـ المحافظة على قراءة جزء من القرآن يومياً والمواظبة على الصلوات الخمس تساعدان على صفاء الروح وبالتالي صفاء العقل وزيادة القدرة على التحصيل والاستيعاب .

ـ الامتحانات وكيف تواجهها ؟

كثيراً ما وجه إلى المتخصصين سؤال واحد وهو :

لماذا نلجأ إلى استخدام الامتحانات والاختبارات ؟

وأعتقد أن الإجابة واضحة حيث أن أحد الأهداف الرئيسية للامتحانات يتمثل في جعل الطلاب يهتمون بدراسة المادة التعليمية التي يتلقونها ، وأيضاً تساعد الامتحانات على تحديد مدى استيعابنا ما تعلمناه وسوف نقدم فيما يلي ما قدمه المتخصصون من بعض النصائح التي تساعد على التعامل مع الامتحان بنجاح مقرون بالبهجة لا بالخوف :

١- يتعين عليك أن تعمل على أن تصل إلى قاعة الامتحان مبكراً بعض الشيء ، وذلك حتى لا تصاب بالتوتر والقلق والخوف ، في حالة ما إذا وصلت متأخراً .

٢- لا تدخل قاعة الامتحانات وأنت تخطط لتركها مبكراً بل فكر فقط في الاستفادة من كل الوقت المخصص لك في التركيز على الامتحان وفى قراءة الأسئلة وفهمها وفى صياغة الأسئلة وتدوينها .

٣- ألق نظرة سريعة على جميع بنود الامتحان ، بمجرد تسلمك الورقة الامتحانية ، وقبل الشروع في الإجابة على الأسئلة . واستفسر عن أي بند أو سؤال لا تستطيع توضيحه أو فهمه ، وخصص وقتاً محدداً للإجابة على كل سؤال .

٤- كن حريصاً على الوقت المخصص لك وأحسن توزيعه والاستفادة منه ، معطياً كل سؤال ما يستحقه من وقت ومن تركيز ومن كتابة من خلال عناصر محددة .

وكذلك حاول أن تنتهي من إجابة الأسئلة السهلة بأسرع وقت ممكن، بحيث يتوافر لديك مزيد من الوقت للأسئلة الصعبة أو التي لا تعرفها ، ولا تهرب من هذه الأسئلة الصعبة ، وابذل قصارى جهدك للتغلب عليها وحلها بالتركيز والتذكر .

٥- لا تهمل شيئاً أثناء الإجابة ، وكن متيقظاً منتبهاً بغير قلق ، وراقب الوقت المخصص وانتبه لعدد الأسئلة ، ورتب إجاباتك بحيث تكون صحيحة التسلسل ويسهل حلها .

- خاص لأولياء الأمور:

كثير من الأهل يتصورون أن جملة (ذاكر يا ولد أو ذاكري يا بنت) هي بمثابة الزر الذي لا يحتاجون سوى الضغط عليه حتى يذاكر الولد وتذاكر البنت ولكن النتيجة مذاكرة بلا تحصيل ومجهود بلا مقابل .

هكذا ينصحنا أساتذة علم الاجتماع حديثًا ويقولون :

(إن المعايش لفترة الدراسة وما يرتبط بها من ممارسات وسلوكيات ، يلاحظ أن الكثير من الأسر تستقبلها بإجراءات قد لا تكون تشجيعية بقدر ما هي ممارسات قد تؤدى إلى الخوف والقلق والاضطراب وارتباك الأبناء ، فأحياناً ما يصور الآباء لأبنائهم الامتحانات باعتبارها الشبح الذي يطاردهم ، وهذا أمر خاطئ تماما) .

بل يجب عليهم (آباء وأمهات وأولياء أمور) أن ينظروا نظرة عادية

إلى الامتحانات ، ويقنعوا الأبناء بأنها ممارسة تقويمية عادية ـ يجب مقابلتها بهدوء واتزان ودون خوف أو ارتباك ـ ويجب أن يكتسب الجو العام للبيت طابعاً تشجيعياً وتحفيزياً وتدعيمياً ، حتى يشعر الطالب بالأمان والاستقرار النفسي ، مما يزيد من قدراته الاستيعابية والتحصيلية ، وهو المطلوب في هذه الفترة .

ونقدم هنا مجموعة من النصائح والإرشادات للآباء والأمهات ، والتي باستخدامها يكونون قد قدموا العون والمساعدة اللازمة لأبنائهم أثناء فترة الامتحانات :

التوجيه والإرشاد والمتابعة أشياء ضرورية جداً أثناء هذه الفترة ، ولكن يجب ألا تكون بشكل مبالغ فيه ، حتى لا تُسبب ضغطاً على الطالب ، يزيد من الضغط النفسي الذي يعانيه في هذه الفترة .

التخويف والترهيب من الامتحان يولدان سلوكًا غير إيجابي لدى الطالب ويؤديان إلى نتائج عكسية ، ويتركانه في حاله من عدم التكيف والاستقرار ، بينما يدعم النصح بشكل هادئ ومتزن التهيئة النفسية والاجتماعية لدى الأبناء .

على الآباء تبصير الأبناء بالثقة بالله ـ سبحانه وتعالى ـ حيث أنها مفتاح النجاح وسر الفلاح ، ثم عليهم توجيه الأبناء أيضاً إلى الثقة بالنفس التي تساعدهم على الاطمئنان الداخلي وبالتالي تجعلهم يعملون باطمئنان ويشعرون بقدراتهم ودورهم في المجتمع .

من المهام الأساسية للأسرة إبعاد الأبناء عن العوامل التي قد تؤدى إلى التشتت والإرباك ، فمثلاً يجب إبعاد الأبناء عن المشكلات والهموم الأسرية والتي تؤدى بالطالب إلى الشرود والنسيان .

يجب أن تراعى الأسرة الحاجات الاجتماعية والنفسية لأبنائها الطلاب وتشبع الجوانب العاطفية لديهم ، ولا تركز فقط على التعليمات والتوجيهات المشددة والقاسية حول الاستعداد للامتحان ، فلابد من إشعار الأبناء بالحب والتقدير والأمان والاستقرار والرضا ، حيث أن توفير هذه الحاجات وإشباعها يعتبر ضرورة نفسية واجتماعية تؤدى إلى التهيئة الذهنية والعقلية والنفسية ، والتي تعمل على توفير الدافع للمذاكرة والسعى الجاد إلى تحقيق النجاح .

لابد من التعامل مع الأبناء بفن في إدارتهم واستثارة قدراتهم ومواهبهم واستعداداتهم عن طريق المكافآت والجوائز المادية والمعنوية التي تحُفز الطالب ، وتثير فيه الدافع تجاه التحصيل الدراسي وتجعله يشعر بأنه موضع تقدير واهتمام من الأسرة .

المذاكرة

الجيدة وشروطها

أهم شروط المذاكرة الجيدة هي :

ـ توافر الجو الهادئ والمكان المريح .

ـ الابتعاد تماماً عن المنبهات .

ـ المذاكرة مع الإخوة والأصدقاء في الأيام العادية أما قبل الامتحانات فيستحب المذاكرة الفردية .

ـ الإضاءة الجيدة أثناء المذاكرة الليلية .

ـ البعد عن التلفزيون أثناء المذاكرة لأنه يفقد التركيز بانشغال الحواس الثلاث : البصر والسمع واللسان ، وبتركيز شديد وكامل ، في أشياء أخرى غير المذاكرة .

ـ لا مانع من المذاكرة مع صوت الموسيقى الكلاسيكية الهادئة التي لا تُشتت الانتباه ، بل قد تساعد على التركيز والاستيعاب .

ـ تعتمد المذاكرة الصحيحة على قراءة عامة للمادة في بداية الدراسة ، ثم يتجه الطالب لتلخيصها ، والتركيز على مذاكرة كل درس ليلة الحصول عليه ثم مراجعته بعد العودة من المدرسة ، ثم التركيز في المراجعة النهائية على الملخصات التي قمت بعملها بنفسك .

ـ لابد من وجود فاصل وقتي بين فترات المذاكرة بين مادة وأخرى ،

ولذلك يستحب الحصول على راحة ولو عشر دقائق ، أو الاستلقاء في السرير لمدة نصف ساعة أو قراءة الجريدة ، أو مشاهدة قصيرة للتلفزيون أو التعامل مع الكمبيوتر خلال هذه الاستراحة .

ـ ترتيب مواعيد المذاكرة مع مواعيد الراحة والنوم ، حتى تستطيع الحصول على قسط وافر من الراحة ، ومن ثم تستطيع التركيز في المذاكرة.

ـ البدء في المذاكرة بالجزئيات الصعبة في المادة ، لأنك تكون في قمة تركيزك وعطائك ، ويقل التركيز تدريجيا كلما زادت ساعات المذاكرة ، فيكون من السهل بعد ذلك مذاكرة الجزئيات البسيطة والسهلة.

ـ البعد عن غرفة النوم أثناء المذاكرة الليلية ، ويجب أن يكون المكان جيد الإضاءة والتهوية .

ـ البعد عن الأحلام والكسل والرغبة في النوم ، وكذلك البعد عن الضوضاء ووسائل الإزعاج المختلفة .

ـ النوم مبكراً ليلة الامتحان والاستيقاظ المبكر أيضاً بعد الحصول على قسط وافر من النوم والراحة .

ـ التزود أثناء المذاكرة ببعض العصائر خاصة عصير البرتقال ، وخصوصاً في أثناء الراحة بين مذاكرة مادة وأخرى .

ـ الرياضة مهمة جداً أثناء المذاكرة ، لأنها تنشط الخلايا وتساعد على التركيز والاستيعاب وتجعل الجسم منتبهاً ويقظاً ونشيطاً ، وأفضل الرياضة تكون في أثناء فترات الراحة وأبسطها تمارين الضغط والسويدي.

خمس

طرق للمذاكرة

هناك العديد من طرق المذاكرة والتحصيل ، استنبطها العلماء والمتخصصون من واقع تجارب التلاميذ في مختلف مراحل التعليم ، وقدموها لنا على طبق من ذهب لنستفيد من تجارب الآخرين ، ونستعرض هنا بعضاً من هذه الطرق للاستفادة منها :

الطريقة الأولى :

حاول أن تذاكر المادة قبل الامتحان بفترة طويلة ، واجعل اليوم السابق للامتحان موعداً للمراجعة ، فترك المواد لما قبل الامتحان بيوم حتى تذاكرها فيه ، يؤدي إلى إصابتك بالإجهاد العقلي ، خاصةً وأن هذه الفترة تحتاج إلى تركيز نفسي .

الطريقة الثانية :

اختر مكاناً مناسباً للمذاكرة بحيث يكون بعيداً عن مصادر تشتيت الذهن ، كالتلفاز والشرفات المطلة على الشارع وإزعاج الأطفال ، كما يشترط أن تكون جيدة التهوية والإضاءة .

الطريقة الثالثة :

الراحة والاسترخاء مهمان لزيادة قدراتك على الفهم والحفظ والمذاكرة . . قم بتنظيم جدول المذاكرة بحيث يتضمن فترات استراحة قصيرة ومتقطعة ، ولكن غير مبالغ فيها ، تقضيها في عمل أشياء بعيدة عن المذاكرة ، ولكن في نفس الوقت لا تتطلب منك تركيزاً ذهنياً وتفكيراً عميقاً . .

وتعتبر ممارسة التمارين الرياضية عمل جيد ، فهي تكسر روتين المذاكرة وتساعد على استرخاء العضلات وتخليص الجسم من التوتر .

الطريقة الرابعة :

راقب طعامك ونومك جيدا لأنهما سر التركيز :

- ابتعد عن الأطعمة الدسمة التي تتعب المعدة . . تناول وجبة غذائية غنية بالكاربوهيدرات وابتعد عن الإكثار من شرب المنبهات .

- ولا تنسى أن جسدك بحاجة للراحة وأخذ قسط مقبول من النوم يساعد الجسم على الاسترخاء .

الطريقة الخامسة :

ضع لنفسك جدولاً للمذاكرة ، بحيث تبدأ بالموضوعات الصعبة ، التي تحتاج إلى تركيز وجهد استثنائي ، بحيث تترك الموضوعات السهلة للنهاية ، وتختم المذاكرة بجزئيات سهلة وبسيطة .

هذه هي تجارب الآخرين ، فاختر ما شئت منها ، وما يناسبك منها ، حتى تصل للنجاح والتفوق ، فدائما نضع تجارب الآخرين أمامنا ، ونستفيد بالذي يناسب طباعنا وبيئتنا وقدراتنا .

مهارات المذاكرة

لا شك أن اكتساب مهارات جديدة في الاستذكار يساعد على تحقيق أكبر قدر ممكن من التحصيل الدراسي الجيد ، الذي يساعد بدوره على تنمية قدراتنا العقلية وتهذيب سلوكنا وتطوير شخصيتنا وتحقيق طموحنا وآمالنا وأمنياتنا ، وهذا هو الهدف الأساسي والاستراتيجي ، والهدف بعيد المدى للعلم وتحصيله .

وأيضاً هو وسيلة لتحقيق التفوق الدراسي والحصول على أعلى الدرجات وهذا هو الهدف القريب والمباشر للمذاكرة .

ولعل في اتباع الخطوات الموجزة التالية ما يفيد ، إن شاء الله ، لتحقيق الهدفين القريب والبعيد من ورائها ، كما وضعها الخبراء والمتخصصون على ضوء الواقع والبيئة كالآتي :

١ - الاهتمام بالوضع الجسمي أثناء المذاكرة .

فلابد أن يكون وضع الجلوس أثناء المذاكرة معتدلاً ، دون استرخاء أو استلقاء على الفراش ، فمثل هذه الجلسات تؤدى إلى إجهاد وسرعة تعب أو كسل أو خمول وعدم تركيز .

٢- الانتباه للحالة الانفعالية والعاطفية .

مثل الانشغال بموضوعات وأشياء خارجة عن موضوع الدرس والمذاكرة ، مثل أحلام اليقظة ، القلق ، الخوف ، الإرتباك ، التفكير في المشكلات الأسرية والاجتماعية والنفسية الخ .

فكل هذه الأشياء تسلب الانتباه وتجعل الفرد عرضة للسرحان ، فيجب أن يسيطر الطالب على كل ذلك بالتعود على التركيز والتفرغ للمذاكرة وحصر التفكير في مادة الدراسة والمذاكرة .

٣- الاهتمام بالصحة والجسم وعلاج الأسباب العضوية :

فالاهتمام بالصحة والجسم وعلاج الأسباب العضوية "إن وجدت" من الأشياء الهامة لتحقيق المذاكرة الجيدة ، لأنها هي التي تؤدى إلى السرحان مثل " فقر الدم الأنيميا ، الأرق، القلق ، سوء التغذية ، اضطرابات الغدد . . الخ ، فيجب اللجوء إلى المختص للعلاج وقديماً قالوا "العقل السليم في الجسم السليم" .

٤- الحفظ الجيد يحتاج إلى إدراك جيد للمادة :

وهذا بدوره يستلزم الفهم الجيد للمادة ، كما يتطلب الانتباه الكامل للمعلم أثناء الشرح في المدرسة ، ثم تثبيت هذا الفهم مباشرة في البيت عن طريق المذاكرة الجيدة .

٥- الاهتمام بوجود دافع داخلي للتعلم :

وهذا الدافع مثل "تحديد هدف أسعى إليه ، مستوى طموح مثلاً ..الخ" ،لأن ذلك يقوى عنصر الإرادة والرغبة في التقدم والتفوق مهما كانت المشكلات التي تقابل الفرد وتزيد من درجة الانتباه والتركيز .

٦- البعد عن السهر الزائد :

لأن ذلك يؤدى إلى الإرهاق والتعب والقلق والتوتر . . الخ ، فيقل التركيز وتقل الاستفادة من المذاكرة .

٧- الإيمان بالله والثقة في الذات :

وهي من أهم وأخطر عوامل التفوق ، فيجب اليقين بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا .

٨- الاهتمام بمكان المذاكرة :

بحيث تتوافر فيه كل عوامل التركيز من : إضاءة كافية وتهوية مناسبة وبعد عن مشتتات الانتباه البصرية والسمعية قدر الإمكان " أصوات التلفاز والمذياع والفيديو والألعاب . . الخ ".

٩- الاهتمام باستخدام اكثر من حاسة في المذاكرة :

مثل القراءة الجهرية ، فعن طريقها باستخدام حاسة البصر في القراءة وحاسة السمع وكذلك الكلام ، وإذا قمت بكتابة الكلمات الصعبة عدة مرات وخاصة في مادة اللغة الإنجليزية ، فإن ذلك كله يساعد على الحفظ الجيد ويساعد على تثبيت المعلومات في أكثر من مركز من مراكز المخ ، بما يقلل من السرحان ويساعد على التركيز ويقوى الذاكرة.

١٠- استبعاد العوامل المشتتة للانتباه في غرفة المذاكرة :

وذلك مثل وجود " الصور والملصقات الخاصة بالنجوم والفنانين أو المسجل -الفيديو -التلفاز - الضوضاء . . الخ من مشتتات الانتباه الخارجية ، وذلك قدر الإمكان .

١١- معرفة فنيات مذاكرة المواد الدراسية :

حيث أن لكل مادة لها أسلوبها الخاص في التناول . . ويمكن أن ترجع إلى معلم المادة إذا واجهتك أي صعوبة في مذاكرتها " فمثلاً اللغة العربية تختلف عن اللغة الإنجليزية ، ويختلف الإثنان عن الرياضيات ، ويختلف الجميع عن العلوم في المذاكرة والحفظ والتحصيل . . الخ" .

١٢- يجب دراسة المادة كوحدة واحدة :

وتسمى هذه الطريقة بـ : " الطريقة الكلية" ويتم ذلك بقراءة الموضوع كله مرة واحدة كفكرة عامة أولا ، ثم تبدأ بعد ذلك في معرفة التفاصيل والجزئيات الصغيرة المكونة للموضوع ، وتتعرف عليها وتستخرج أهم العناصر .

١٣- يجب أن ينظم الوقت بين الراحة والمذاكرة وأداء العبادات :

ويتم وضع فواصل زمنية بين المواد الصعبة أو المتشائمة أو غير التقليدية ، وذلك حتى لا يحدث ملل أو إرهاق أو تداخل بين المواد المتشابهة . . الخ .

١٤- تذكر أن المذاكرة ليست بعدد الساعات :

وإنما تقاس المذاكرة بمقدار الاستيعاب ، فلا تخدع نفسك وكن صادقاً مع نفسك أولا .

١٥- في ليلة الامتحان يجب الاكتفاء بالمراجعة السريعة :

والاعتماد على التلخيصات والبعد عن السهر ، والشعور بالخوف أمر طبيعي وموضوعي ، لأنه يبعث على المثابرة والجد والاجتهاد ، ولكن لا داعي للخوف الزائد .

١٦- أثناء الامتحان :

اقرأ جميع الأسئلة بتمهل وتأن وتفكير ، وإذا شعرت بزيادة في نبضات قلبك أو الشعور بنسيان كل شيء فتمهل واقرأ بعضاً من آيات القرآن الكريم ، ولا تقلق فهذا شعور طبيعي لمعرفتك أهمية الامتحان في تحديد مستقبلك .

ولكن لابد وأن تتأكد أن ذلك سيزول مع بداية قيامك بالإجابة على الأسئلة ، وستتذكر كل شيء إن شاء الله .

١٧ - يمكنك عمل مسودة بالعناصر الأساسية والنقاط الهامة :

والعناوين الفرعية التي تبغي الإجابة عليها في كراسة الإجابة ، وقم بتقسيم وقت الامتحان على الأسئلة ، بحيث لا ينتهي الوقت بدون أن تستكمل الإجابة ، ثم قم بمراجعة ما كتبت بتمهل قبل تسليمك ورقة الإجابة . . ولا تغادر مكان الامتحان قبل انتهاء الوقت المحدد له فربما تتذكر معلومة أو تصحح خطأ أو تضيف جديداً إلى إجابتك أو تكتب نقطة كنت نسيتها أثناء الإجابة . . الخ .

١٨ - الثقة في النفس وهدوء الأعصاب والتوكل على الله :

وكلها من أهم عوامل التفوق وطرق النجاح .

١٩ - الحفظ الجيد يحتاج منك عدة متطلبات وأشياء لابد وأن تعيها جيداً وتحرص عليها دائماً وهي :

أ - أن تكون المعلومات والمناهج مفهومة وواضحة ولا لبس فيها ، فلا حفظ بدون فهم .

ب - تكرار قراءة واستعادة وحفظ ، وعلى فترات زمنية متقاربة ، للمعلومات ، لأن آفة العلم النسيان كما قالوا .

ج - البُعد عن العوامل التي تؤدى إلى الإرهاق ، مثل " السهر ، أخذ عقاقير بدون روشتة طبيب ، القلق ، الخوف ، التوتر ، والتفكير في المشكلات الأسرية والعائلية " إن وجدت" .

د ـ عدم تداخل المواد المتشابهة ، فيجب دراستها ومذاكرتها واسترجاعها في أوقات بعيدة عن بعض ، حتى لا يختلط الذهن في حفظها . . ولابد وأن تراعى ذلك كله عند تصميمك لجدول المذاكرة المنزلية .

٢٠- ولكي يحدث استدعاء واسترجاع جيد لكل ما ذاكرته ، أي يحدث تذكر جيد ، يجب مراعاة ما يلي :

أ ـ الربط بين الأشياء ، فكلما كان هناك ترابط للأحداث أثناء المذاكرة، كان التذكر سريعاً ومباشراً وجيداً . . والربط يكون " بوسيلة إيضاح" ، تلخيص ، رموز ، ربطها بأحداث تلقائية أو وجدانية ، تنظيمها بشكل معين ، مقارنة ، استخدام أمثلة توضيحية . . الخ .

ب ـ البعد عن الإرهاق والقلق وغيرها من الأشياء التي تؤثر في التركيز وتساعد على التوتر .

التركيز
والانتباه أثناء المذاكرة

للمذاكرة أصول وأساسيات وإلا أصبحت بلا فائدة ، والتركيز من أساسيات المذاكرة ، ويتطلب التركيز انتباه مختلف الحواس عند الطالب ، ولذا لا بد من عدة متطلبات لهذا التركيز ، على النحو التالي :

(١) الإفطار :

يحرص الطالب على أن يتناول وجبة الإفطار قبل خروجه للمدرسة أو بدء مذاكرته ، ولابد لوجبة الإفطار أن تحتوى على قدر من النشويات والألبان والفواكه ، حتى توفر له القدر المطلوب من المواد الأساسية والسعرات الحرارية الكافية للنشاط العقلي المبذول ، مثلاً :

١ - كوب حليب .

٢ - ٤٥ جرام من الأجبان الطبيعية ، أو ٦٠ جراماً من الأجبان المطبوخة .

٣ - بيضة + قطعة لحم خفيف أو مقانق أو بيضتان .

٤ - سلطة خضراء طازجة .

٥ - كوب عصير طازج .

٦ - ٣٠ جرام من السيريل الجاهز للطعام .

٧ - رغيف إلى رغيفين من الخبز أو التوست .

(٢) عدم العبث أو الانشغال :

يحرص الطالب على أن يبذل قصارى جهده في الانتباه والتركيز ، في كل ما يقوله المدرس ، حيث يترك العبث بالطاولة أو الأقلام ، أو

الانشغال بالرسم ، أو التحدث مع الزميل ، أو عمل بعض المواقف الضاحكة مع الأقران وغيرها من الملهيات .

(٣) طرق المذاكرة:

وهي عديدة ومتنوعة حسب المادة وحسب المرحلة الدراسية وحسب المزاج العام وحسب الوقت من السنة ، كالآتي :

ـ المذاكرة التحضيرية:

وهى عبارة عن المذاكرة اليومية التي تسبق الدرس المراد إعطاؤه من خلال القراءة العامة للموضوع والتأثير على النقاط المهمة ، وهى ممتازة جداً تضمن لك الحصول على درجات عالية .

ـ المذاكرة اليومية :

وهذا النوع جيد جداً حيث يقوم الطالب بمراجعة الدرس المأخوذ يومياً بعد العودة إلى المنزل والحصول على الراحة الكافية وتناول وجبة غذائية ، أو قبل ذلك في وقت الفراغ في المدرسة .

ـ المذاكرة الأسبوعية :

وهذا النوع من المذاكرة للمتابعة ، ولا بأس به ، حيث يقوم الطالب بالمذاكرة في عطلة نهاية الأسبوع فقط ، وذلك من خلال مراجعة جميع الدروس وقراءتها جيداً . .

ـ المذكرة الاختيارية (الموسمية) :

وهذه طريقة تعتمد على المجازفة والمغامرة ، حيث يدرس الطالب

فقط ليلة الاختبار أو قبله بيوم ، معتمداً على حضوره وانتباهه في الدرس داخل المدرسة ، وهذا النوع يعتمد بصورة كبيرة على الذاكرة .

ـ المذاكرة الهوائية :

وهذا النوع هو الأسوأ ، حيث يقوم الطالب بالمذاكرة فقط عندما تشتاق نفسه للمذاكرة، أو يقوم ولى الأمر بالمتابعة ، أو عند التحفيز . . فيكون مستوى الطالب متذبذباً حسب الموقف الذي هو فيه ، فقد يحصل على تقدير ممتاز أو راسب حسب الظروف آنذاك ، وحسب استعداده الشخصي ، ونوع المادة العلمية .

أدوات ووسائط

معينة للمذاكرة

هناك عدة مواد أو أدوات مساعدة ، تساهم في توفير أكبر قدر من التركيز أثناء المذاكرة ، أو قل إنها فنون المذاكرة ، وهذه الأدوات تساهم في التفوق والنجاح ، ومنها :

ـ التلخيص :

هناك علاقة طردية بين التلخيص والتفوق . . فكلما حرص الطالب على تلخيص الدرس وفصول الكتاب ، كلما أعانه ذلك على سهولة المذاكرة وسرعة الاستيعاب وحفظ المعلومة ، ويكون التلخيص بالكتابة المنقطة على هيئة أفكار رئيسية وأُخَر جزئية .

ـ استخدام وسائل متعددة :

فكلما كان الحرص من الطالب على استخدام وسيلة سمعية وبصرية ولمسية أثناء المذاكرة ، كلما كان الاستيعاب عنده أكبر وأدوم ، وذلك لتعدد مصادر استقبال المعلومات لديه .

ـ التكرار :

يجب أن يحرص الطالب على التكرار (أكثر من ٣ مرات) في القراءة والكتابة والتسميع والمراجعة ، لكل موضوع على حدة ، حتى يؤكد استيعابه لأكبر نسبة من المعلومات ، وحيث يحلل ويفهم ويخزن الطالب المواد بصورة أفضل وأجود وأبقى في المخ .

ـ التأشير :

من الأساليب الجيدة والحديثة والمهمة هو الحرص على التأشير أثناء المذاكرة أو الدراسة ، وهي بدورها تعين الطالب على حفظ وتذكر المعلومات ، وكذلك سهولة المذاكرة والمراجعة . والتأشير له وسائل متعددة (من خلال استخدام القلم الفسفوري ، كلمة مهمة ، خط أو نقط ، دوائر ، مربعات ، تظليل ، القص واللزق ...الخ) .

ملاحظة هامة :

يجب تثبيت نوع الإشارة مع نوع المعلومة ، مثال : استخدام القلم الفسفوري الأحمر للتأشير على التعاريف المهمة ، واستعمال القلم الفسفوري الأخضر على القوانين ...الخ .

ـ المذاكرة مع زميل :

لا بأس في المذاكرة الثنائية أو الجماعية (لا تزيد على ٥ أفراد) ، حيث تكون القراءة العلنية وطرح الأسئلة والمتابعة مع الزميل والمناقشة في بعض المسائل وكذلك مقارنة الحلول ووسائل جمع المعلومات ، والتي بدورها تعطى فرصة أكبر للتعلم والفهم والتذكر .

ويفضل استخدام هذا النوع من المذاكرة للمرحلة السنية فيما بعد عشر سنوات ، على أن تكون تحت ملاحظة ولى الأمر ورقابته ، وألا تكون المذاكرة الجماعية في منزل واحد فقط ، بل تكون دورية على باقي المجموعة لتحقيق عنصر التنوع وعدم الملل .

الاستعداد للامتحانات
ومواجهة الاختبارات

الامتحانات والاختبارات عبارة عن محطة استقبال ينتظرها ركاب من ثلاثة أنواع هم :

ـ طالب ليرتقى لمرحلة أكبر ، وأكثر أهمية على طريق مستقبله ، الذي يخطط له ويعمل على تنفيذ خططه .

ـ أهل قلقون ، ليعرفوا نتيجة فلزات أكبادهم وقد انتظروهم أعواماً وسهروا إلى جانبهم بانتظار لحظة الحصاد ، وهي بلا شك لحظة النجاح كمحطة في مشوار الحياة .

ـ معلم ليرى نتائج جهده وعمله ، وليقدم للوطن والمجتمع رجالاً قادرين على العمل والتضحية .

وهذه الامتحانات التي تنتظر من أكثر من جانب ، فيها أكثر من إيجابية ، خاصة لمن يحالفهم النجاح سواء الطالب أو الأهل أو المعلم غير أنها وبنفس الوقت تحمل سلبيات عديدة وكثيرة منها :

ـ الانعكاس الطبيعي لجمود المناهج والبرامج : فالطالب يدرس لينجح لا ليتعلم أموراً تفيده في حياته ، لذلك فهو يدرس بتلقائية وبقلة رغبة ، لأنه لا يشعر أن ما يتعلمه يلقى صداه في رحاب الحياة النظامية وشهاداته الرسمية .

ـ كذلك فإن غياب السياسة التربوية الواضحة ، وغياب التنسيق بين قطاعات المجتمع ، وانعدام الأرقام والإحصائيات غالباً ما تدفع الطالب لأن يختار طريق تخصصه العالي وفق رغبات ذويه أو أحلامه الخاصة ، دون أن يعرف بأن مصيره سيكون كمئات الخريجين بل آلاف الخريجين الذين لا يجدون عملاً أو لا يكفيهم المردود الحالي الذي يتقاضونه مقابل تخصصهم وجهدهم سنوات طوال .

ولذلك ، فإن الامتحانات ، في نهاية العام الدراسي سواء أكانت رسمية أم مدرسية ، محطة يجب التوقف عندها ليس لإنجازها أتوماتيكياً ، وإنما لتشكل منطلقاً لتغيير بات ضرورياً ولازماً وأساسياً ، وكل الأمل في أن ينجح من درس واجتهد ، وأن يعتبر كل طالب ممن أمضى العام متنقلاً بين محطة تليفزيونية وأخرى ليستمتع بوهم اسمه المتعة والاستمتاع ، وهو لا يجني سوى الفشل والرسوب .

متطلبات الدراسة الناجحة :

إن الدراسة الناجحة تتطلب الكثير من التركيز تبعاً لحالة الفرد الجسمية الخاصة والعقلية والنفسية .

والتركيز في الحياة الدراسية يعنى التغلب على جميع أنواع التشوش وهى تتمثل فيما يلي :

ـ تشوشات في شكل فقرات دخيلة ليست من صلب الموضوع المدروس .

ـ تشوشات ناتجة عن مشاكل الدرس .

ولكن .. ما هو الحل .. ؟ ، نجد أن الإلغاء خير علاج :

فهذه التشوشات تعالج بالحذف والإلغاء ، فمن الأفضل للطالب الراغب في النجاح أن يقضى على كل هذه التشوشات ، ويقضي أيضاً على مسبباتها ، كاختيار مكان للدراسة خالي من جميع ضروب الضجة ، والحديث بعيداً عن كل شيء مزعج .

وإذا نظرنا إلى التشوشات الجسمية ، نجد أنه على الطالب الابتعاد عن الإجهاد والمحافظة على صحته سليمة وعزيمته قوية ، والابتعاد عن الاختلالات الهضمية ، وتأمين الأجواء الملائمة للدراسة الناجحة ، وذلك للوقاية من أية تشوشات .

ويجب أن نتذكر أن أهم النقاط الواجب على الطالب ، الذي يريد النجاح والتفوق ، اتباعها هي :

ـ في أثناء التحضير :

مارس الرياضة عند نهوضك في الصباح الباكر ، لأنها تنشط الجسم وتفتح الذهن .

لا تدرس ولا تقرأ بعد الساعة الثانية عشر ليلاً . ولا قبل السادسة صباحاً ، وليكن هذا الوقت الفاصل للنوم ما بين منتصف الليل حتى صلاة الفجر كمتوسط معقول مخصصاً للنوم والراحة .

امتنع عن تناول الحبوب المهدئة أو تلك التي تمنعك من النوم . فإن في ذلك ضرراً بالغاً سوف تراه وتشعر به وقت إجراء الامتحانات .

احرص على أن تأخذ قيلولة لمدة نصف ساعة بعد الغداء ، فراحة الجسم ضرورة لاستمرار عمله بشكل طبيعي .

قم بنزهة لمدة نصف ساعة عند الغروب على شاطئ البحر أو في أحضان الطبيعة ، فذلك يريح الذهن ويعطيه قوة العمل من جديد .

أعط كل المواد حقها في الدراسة ، ولا تعتمد فقط على مادة أو مادتين تعتقد أنك متفوق بهما ، فقد لا تتفوق في هاتين المادتين ، أو قد تحتاج إلى المجموع العام أو إلى درجة أو اثنتين للنجاح .

قبل زمان الامتحان بشهر ، لا تعمد إلى الدراسة أو حل المسائل مع مجموعة من الأصدقاء ، فهذا العمل مهم أثناء العام الدراسي ، أما في الفترة الأخيرة فإنك مطالب بالتركيز والمراجعة والاستفادة من وقتك .

عندما يصعب عليك فهم مسألة معينة في أي مادة ، فاحرص فوراً على استيضاحها من الأهل والأقارب أو الأصدقاء أو أحد الأساتذة ، مهما كانت صغيرة ، لأن ترك المسائل غير الواضحة سينعكس سلباً على التمكن الجيد من هذه المادة .

ـ في أثناء الامتحان :

ليلة الامتحان لابد من أن تنام حوالي الساعة الحادية عشرة ،

وتستيقظ الساعة الخامسة لتمارس الرياضة ، ومن ثم تناول طعام الفطور حتى ولو لم تسمح شهيتك بذلك .

اتخذ جميع التدابير الكفيلة بمدك بالشجاعة أثناء الامتحانات ، فالخوف ينسيك معظم ما درسته .

حافظ على هدوئك ورباطة جأشك ، وذلك مهما كانت الظروف المحيطة بك ، ومهما كنت ترى الأسئلة صعبة أو لاتعرفها ، فإن ذلك يساعدك على التفكير والتركيز .

احرص على قراءة السؤال المطلوب الإجابة عليه بشكل دقيق ، وفسر كل نقطة فيه على المسودة .

استهلك كل الوقت المخصص لمادة ما ، وعند الانتهاء من الإجابة على الأسئلة راجع ما كتبته بشكل دقيق .

لا تحاول مساعدة أحد أثناء الامتحانات ، فذلك يضيع من وقتك بغض النظر عن تصنيف ذلك غشاً .

لا تعتمد أثناء الامتحان على مساعدة الطلاب أو المراقبين ، لأن في ذلك ضعف ثقة بالنفس ، وحالة تردد تؤدي لنتائج وخيمة على تركيزك ، فقد تفقد الثقة بما تعلم ، عدا عن أن كثير من أجوبة الطلاب أثناء الامتحانات قد تكون غير صحيحة ، فتدفعك لاستبدال جواب صحيح بمعلومة خطأ ، هذا إذا لم يشاهدك المراقب العام ويعاقبك .

أخيراً ، إن حصر التقييم بأسلوب الامتحانات النهائي وفق الأسلوب المتبع عندنا ، ليس تقييماً صحيحاً أو عادلاً على الأقل ، وإنما التقييم الحقيقي[1] هو ذلك الذي يرافق الطالب طيلة العام الدراسي ، فيرصد مكامن النجاح ومكامن الفشل ، ويكون دور المعلم أو المربى تقوية الجانب الأول والتخفيف من الجانب الثاني .

---

(١) راجع : عفت شهاب ، بيروت ، مجلة فنون العرب ، العدد الخامس ، ١٩٩٦م ، ص١٤ .

الخوف من الامتحانات

المشكلة والحل

عند اقتراب وقت الامتحانات والاختبارات النهائية ، يعيش بعض الطلاب مرحلة القلق والتوتر التي قد تؤثر على استعداداتهم لاجتياز الامتحانات ، وعبور العام الدراسي بنجاح وتفوق .

وقبل موعد الامتحانات بأسابيع ، قد يجد بعض الطلاب أنفسهم وسط حالة من الاضطراب والارتباك ، ولذلك لابد من تدخل الأهل لمساعدة أبنائهم ، وذلك عن طريق خطوات تساعد الطالب على التركيز أكثر وتمنحه فرصة كبيرة لتحقيق النجاح والتفوق :

ومن هذه الخطوات التي يمكننا أن نفعلها من أجل التهيئة السليمة للتركيز والاستيعاب :

ـ خلق الجو العائلي المريح قدر الإمكان ، وذلك بمساعدة الابن على وضع برنامج الاستغلال الأمثل للوقت للمراجعة ، وذلك بشكل يضمن المذاكرة بارتياح واطمئنان ، ويُنصح بوضع الطفل في غرفة مستقلة بعيدا عن الضوضاء والتلوث والضجيج .

ـ ترك الطفل يذاكر مع أحد الأصدقاء الثقات ، وهى خطوة تدفع الطالب لمزيد من الجد والاجتهاد ، فالصديقان المخلصان يمنحان بعضهما الاستيعاب والثقة والأمل ومزيد من بذل الجهد .

ـ ترك الطفل يأخذ حاجته من النوم بعدد ساعات كافية يصبح بعدها الطفل صافى الذهن وتصبح قدرته على الاستيعاب والحفظ أكبر .

ـ إذا كان الابن معتاداً على المذاكرة ليلا ، ففى هذه الحالة لابد أن ينام في القيلولة لمدة ساعة على الأقل يعوض بها عناء السهر ، ولكن لا يُنصح إطلاقا بالمذاكرة قبل الذهاب للنوم لأن ذلك يتسبب في الأرق .

ـ ممارسة بعض التمارين الرياضية نهاراً ، لأنها تساعد على فك التوتر والتركيز والنوم العميق .

ـ عدم اللجوء إطلاقا للحبوب المنومة والمنشطة ، لأنها تعطى مفعولا سلبيا ، لأنها تجعل الذاكرة مشوشة ومضطربة .

ـ التغذية السليمة والمتوازنة هامة جدا في هذه المرحلة .

ـ عدم توتر الأمهات والآباء أمام الأبناء بسبب القلق على مستقبلهم .

ـ الحرص على الفطور الغنى والمقوى من أكثر الوجبات أهمية لأنه يمد الطالب بالطاقة طيلة النهار ، كما أن تناول الفيتامينات بجرعات معقولة يعتبر أمراً مهما على عكس القهوة وغيرها من المنبهات التي يجب التقليل من شربها ، والاهتمام في الأطعمة : بالأسماك والخضراوات والنشويات كالأرز والمعجنات ، والبطاطا من أهم الأطعمة التي تمنع الطالب من التعرض للإرهاق والتعب .

ـ لابد من الاهتمام بالأطفال المراهقين ، في هذه الفترة الهامة من

حياتهم ، وذلك لأن الاهتمام بهم والتقرب إليهم يعطيهم الثقة في أنفسهم فيدخلون الامتحان بدون خوف .

وهناك تدريبات من أجل تهذيب الذاكرة ، وجعلها قوية قادرة على الاستيعاب والتذكر السريع ، لمواجهة الامتحانات والمذاكرة وخطر النسيان ، وهي تتمثل فيما يلي :

ـ التعود كل صباح على التذكر لكل ما قمت به خلال الأمس ثم وضع برنامج ليومك الجديد .

ـ محاولة حفظ العناوين الرئيسية في الصحف وعمل تمرين على الذاكرة باستمرار من خلال استرجاع هذه العناوين من خلال نشرات الأخبار بالإذاعة والتلفزيون .

ـ تعويد النفس على ممارسة التمارين الرياضية والاسترخاء .

ـ تغيير الطريق في الذهاب والعودة من المدرسة ، لأن التعود على طريق واحد فقط يحد من القدرات العقلية .

ـ زيارة المتاحف والمعارض ، وكذلك تخصيص وقت للقراءة وزيارة الأهل والأصدقاء .

ـ قبل الشروع في النوم يتم مراجعة كل ما قمنا به خلال النهار .

ـ حفظ أبيات من الشعر ومشاهدة بعض المسرحيات وإجراء عمليات حسابية ذهنية ، كل ذلك ينمى الذاكرة ويقويها .

ـ السيطرة على النفس من القلق والخوف ، وأيضاً البعد عن المواقع التي تؤدي إلى الغضب والتوتر .

كل ذلك من أجل التماسك وتحقيق النتائج المرغوبة في التوفيق في المذاكرة والنجاح والتفوق .

خطوات

أداء الاختبار بكفاءة واقتدار

عزيزي الطالب . .

يجب أن تحرص على اتباع الخطوات التالية حتى تتمكن من تدوين جميع المعلومات التي في ذاكرتك أثناء الامتحانات أو الاختبارات :

- في الاختبار الموضوعي :

وهو عبارة عن الأسئلة التي تعتمد على الإجابة القصيرة مثل إملاء الفراغ ، ضع علامة"صح" اذكر ...الخ .

يتم ما يلي من خطوات :

١- قراءة الأسئلة : يجب الحرص وبدقة شديدة على قراءة كل سؤال مرتين فقط .

٢- أول جواب : الحرص على الإجابة الأولى ، أي اكتب أول إجابة تخطر على بالك دون تردد مع عدم التعديل أو تغيير الإجابة .

٣- ترك السؤال الذي لا تتمكن من الإجابة عليه بعد القراءة الثانية جانبا وفوراً واتجه إلى السؤال الذي يليه .

٤- المراجعة : وبعد الانتهاء من محاولة الإجابة على جميع أسئلة التى أن تعود وتحاول حل جميع الأسئلة التي لم تتمكن من حلها في المرحلة الأولى ، وكذلك لابد وأن تقوم بقراءة جميع الأسئلة التي سبق

حلها ، والحرص على عدم التعديل إلا في حالة التأكد ١٠٠ ٪ أنه غير صحيح ، وإلا فترك الجواب الأول أولى .

٥- الحل العشوائي : بعد المراجعة قد تبقى بعض الأسئلة التي لم تتمكن من حلها ،احرص على عدم تركها بدون حل ولو اضطررت للحل العشوائي .

وقد تكسب من الحل العشوائي شيئاً من الدرجات ، ولكن احرص على أن يكون هذا الحل العشوائي قبيل انتهاء الوقت ، وإلا فالتفكير ثم الإجابة أولى في حالة سماح الوقت بذلك .

ـ الاختبار المقالي :

وهو عبارة عن الأسئلة التي تحتاج إلى إجابات مطولة مثل اذكر مع الشرح ، أو علل ، أو المسائل الرياضية ...الخ .

يمكنك اتباع الخطوات التالية :

١- القراءة التفصيلية للأسئلة أولا ، ثم ثانياً : دون القيام بالحل الفوري ، مع القيام بترتيب الأسئلة المراد حلها حسب المعرفة للإجابة الصحيحة والمؤكدة بعد ترتيب الأفكار .

٢- حل الأسئلة : وذلك من خلال تحديد النقاط الجزئية للإجابة أولاً عن كل سؤال .

٣- شرح النقاط الجزئية : بخط واضح ومقروء ، وعند عدم

التأكـد من الإجابة لايفضل شـطبها ، ولكن يمكن تركها بين قوسين ، ثم العودة لها في المرحلة الخامسة من مراحل حل الاختبار المقالي .

٤- طرح أمثلة توضيحية ورسومات أو جداول مساعدة أو خرائط ، مع الحرص على عدم إضاعة الوقت في الأمور غير الأساسية .

٥- التصحيح والتعديل : والإضافة التوضيحية والتجميلية ، وذلك من خلال القراءة لكل إجابة وإجـراء التعديل فـي حـالة التأكـد ١٠٠٪ أن التصحيح والتعديل والإضـافة سليمة ومطلوبة وأساسـية[١] أما في حالة الشك والتردد يترك الجواب الأول كما هـو .

---

(١) راجع : د. محمد فهد الثويني ، النجاح للأبناء ، دار البلاغ ، جدة ، ط ص١٩ - ٢٨ .

واحة النور

أدعية للمذاكرة والاستيعاب والنجاح

تحصيل العلم عبادة :

ولإعانتك عزيزي الطالب على أداء هذه العبادة نقدم لك بعض الأدعية المأثورة . . عندما تبدأ في المذاكرة أو الحفظ اقرأ الدعاء التالي :

" اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً ، وأنت سبحانك تجعل الصعب إن شئت سهلاً ، سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العزيز الحكيم " .

وعند بدء الحصص الدراسية وما تحتاجه من استرجاع لما ذاكرته سابقاً أو عند أداء الامتحان استعن بالدعاء المأثور والذي يقول :

" رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني ، اللهم يا ميسر كل صعب يسر أمري كله واحفظني من كل شر وسوء ، اللهم إني أسألك علماً نافعاً وقلباً خاشعاً ويقيناً صادقاً " .

" وتأكد عزيزي الطالب أن الدراسة إذا كان مقصود بها وجه الله ومراداً بها تحقيق رضاه فهي عبادة كسائر العبادات سواء بسواء " .

هكذا بدأ الشيخ محمد سليمان حموده حديثه وتابع قائلاً :

" ننصح الطالب وهو يذاكر بأن يجعل بؤرة شعوره فيما يقرأ ويصرف أي تفكير آخر بعيداً عنه ، كما ننصحه بأن يبدأ يومه بتلاوة ماتيسر من

القرآن الكريم ويختمه أيضاً بالقرآن ويا حبذا لو استرجع حفظ الآيات القرآنية المقررة عليه وهو على سريره ، كذلك نوصيه بإقامة الصلوات الخمس في أوقاتها المحددة ويا حبذا لو كانت جماعة في المسجد ، حيث إن صلاة الجماعة تزيد الأجر والثواب من الله العزيز المتعال .

كما أن الذهاب للمسجد فيه فوائد كثيرة منها مثلا : راحة النفس ، وتجديد الدورة الدموية ، وتغير الجو ، فهو باختصار يعطى دفعة نشاط قوية لمتابعة الاستذكار .

وفيما يلي أقدم لأبنائي الطلبة مجموعة من الأدعية الدينية التي تيسر الحفظ والمذاكرة ، وتشرح الصدر والقلب قبل وبعد وأثناء الامتحان :

عند البدء في المذاكرة : قراءة الفاتحة والمعوذتين والإخلاص وآية الكرسي .

إذا استصعب عليه شيء في المذاكرة أو الحفظ :

" اللهم لا سهل إلا ما سهلت ، وأنت سبحانك تجعل الصعب إن شئت سهلا ، سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العزيز الحكيم" .

إذا أقبل على النوم : يقرأ المعوذتين والإخلاص ثلاث مرات ويمسح بها ما استطاع من جسده ورأسه ووجهه ، ويقرأ آية الكرسي والدعاء التالي : " باسمك اللهم أموت وأحيا " .

إذا ما أتم مذاكرته وذهب إلى الامتحان : " ربّ اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني ، اللهم يا ميسر كل صعب يسر أمري كله واحفظني من كل شر وسوء ، اللهم إني أسألك علماً نافعاً وقلباً خاشعاً ويقيناً صادقاً " .

إذا جلس في مقعد الامتحان : يقرأ المعوذتين والإخلاص ويعيد قراءة " ربّ اشرح لي صدري " .

اختبارات

التركيز والاستيعاب

اختبار القدرة على التركيز

هل أنت تستطيع التركيز في المذاكرة – في العمل – في الشارع ؟

وهل تريد أن تعرف مدى قدرتك على التركيز : إليك هذا الاختبار الهام .

اختبر قدرتك على التركيز

١ – هل تعيد على نفسك ما سمعته من الآخرين على الفور ؟

٢– هل تجد صعوبة في التركيز والانتباه الدائم ؟

٣– عندما ترى شخصين يتحادثان وينظران إليك ، دون أن تتمكن من سماعهما ، وتعتقد أنهما يتحادثان عنك ، فهل ـ في هذه الحالة تفقد التركيز وتسرح معهما ؟

٤ – هل تجد صعوبة بالاستمرار في القراءة لوقت طويل ؟

٥ – هل يساورك الإحساس أو الشك بأنك تشاهد نجوما أو ذبابا أو حبات من الرمل ؟

٦ – هل تجد صعوبة في قراءة أو سماع تفاصيل أي موضوع ؟

٧– هل يحدث لك أنك تقفل عينيك لتركز أو لتسمع بشكل أفضل ؟

٨– هل تجد صعوبة في متابعة إحدى المناقشات في جو صاخب ؟

٩ - هل تشعر بوجع في الرأس عندما تركز في تنفيذ أحد الأعمال ؟

١٠- هل تستطيع التركيز عندما تسمع طنينا في أذنيك ؟

١١- هل تجد صعوبة في التركيز بوجود إضاءة مزعجة ؟

١٢- هل تشعر أنك أثناء قراءتك أو سماعك لإحدى المقالات . . أن أفكارك تسبح معها ؟

١٣- هل تجد نفسك عاجزا عن الإجابة على أحد الأسئلة وأنت تشاهد التلفزيون مثلا أو أحد العروض المسرحية ؟

١٤- هل تجد صعوبة في التلفظ ببعض الكلمات في اللغات الأجنبية أثناء تدريبك على نطقها ؟

١٥- هل أنت بحاجة للهدوء أو السكوت المطلق ، عندما تشرع في القراءة أو تستمع لشيء تريد أن تتذكره ؟ .

حساب النتائج :

احسب الإجابات التي أشرت إليها (بنعم) ، واحسب درجات نعم التي حصلت عليها أثناء إجابتك .

فإذا حصلت على درجات من صفر حتى ٥ إجابات بنعم : أبشر . . فأنت طبيعي ولا تعانى من شئ .

أما إذا حصلت على أكثر من ٥ : ستستفيد كثيرا لو قمت بزيارة أحد مراكز إعادة تأهيل الذاكرة .

اختبار

قوة التذكر

وقوة الذاكرة ورجاحة العقل

الذاكرة Memory هى " مستودع " يخزن فيه الفرد ما يمر به من مواقف وخبرات وتجارب وأسماء وأحداث . . أي أنها هي القدرة على تخزين المعلومات واسترجاعها مرة أخرى .

والذاكرة تذكرنا بعمليات التخزين تذكر التخزين storing أى أنها عملية انتقاء المعلومات المهمة والضرورية ، ثم الاحتفاظ بها في الذاكرة لاستخدامها في المستقبل .

والتذكر Remembering ما هو إلا عملية استرجاع أو استدعاء هذه المعلومات من الذاكرة .

فالشخص يتذكر الصور المرئية التي شاهدها ، والأصوات التي سمعها ، والروائح التي شمها ، ويتذكر جدول الضرب أو قصيدة أو حادثة ، أو موقفا سارا أو محزنا .

وحتى يمكن تقوية الذاكرة لدى الإنسان ، ينصح بالآتي :

١- إعطاء الأمور المهمة الانتباه والتركيز الكافيين ، فتتم عملية التخزين بشـــكل جيد وسريع .

٢- محاولة عدم إرهاق العقل بالعمل أو بالدراسة لمدة طويلة .

٣- محاولة عقد علاقات ارتباط بين الأشياء المخزنة .

٤- تدوين المذكرات الكتابية .

٥- استخدام المفكرة السنوية . Diary

٦ - ضرورة علاج الأمراض التي يعانى منها الإنسان ، أياً كانت هذه الأمراض صغيرة أم كبيرة .

٧- التغذية السليمة والمناسبة من حيث الكم والكيف ، وبخاصة الخضراوات والفاكهة الطازجة .

٨- النوم الكافي ، حيث أنه يساعد المخ على استعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة .

والنسيان عكس التذكر ، وهو عدم القدرة على تذكر المعلومات التي سبق أن تعلمها الإنسان ، إما لمشكلة ترجع في عملية التخزين أو نتيجة كثرة المعلومات التي يتعرض لها (زيادة التحميل بالمعلومات) ، أو نتيجة مرض عضوي في المخ (مثل : الأورام أو ضعف خلايا المخ في المنطقة المسئولة عن التذكر) أو في الجسم (مثل الحميات وأمراض سوء التغذية والأنيميا) ، أو بسبب مرض نفسي (مثل الخوف المرضى والقلق المرضى) ، أو مرض عقلي (مثل أمراض الذهان والصرع وانفصام الشخصية) ، أو لمعاناة الشخص من أمراض الشيخوخة .

الاستقصاء

إذا أردت أن تعرف هل ذاكرتك قوية أو ضعيفة، ما عليك سوى الإجابة في هذا الاستقصاء عن الأسئلة الآتية :

١ - هل تعانى الأرق ليلا والذي يجعل النوم لا يسري في جفنيك؟

نعم لا

٢- هل تعانى من أي مرض في الماضي أو الحاضر ؟

نعم لا

٣- هل ترهق نفسك في العمل أو في الدراسة والمذاكرة؟

نعم لا

٤- هل تعتبر غذاءك متوازنا من مختلف النواحي؟

نعم لا

٥- هل تتناول ـ دائما ـ وجبة الإفطار في الصباح؟

نعم لا

٦- هل تأخذ مذكرات كتابية للأمور المهمة التي تحدث لك أو التي تواجهك في حياتك؟

نعم لا

٧- هل تشترى أول كل سنة مفكرة سنوية؟

نعم لا

٨- عندما تشعر بالتعب هل تأخذ فترة راحة كافية ، تسترخي فيها أو تغير ما تسبب في تعبك وإرهاقك ؟

نعم لا

٩ - هل تنام ـ كل ليلة ـ وبانتظام ، وقتا كافيا بما يحقق الراحة اليومية المطلوبة لجسمك وعقلك؟

نعم لا

١٠- هل تعطى الانتباه والتركيز الكافيين للأمور المهمة التي تحدث في حياتك والتي قد تغير مجرى حياتك ؟

نعم لا

١١- هل تنصت وتستمع جيدا للآخرين؟

نعم لا

١٢- عندما تقرأ ، هل تقرأ بعمق وتركيز ؟

نعم لا

١٣- هل تحصل على إجازات دورية كل فترة؟

نعم لا

١٤- هل تنسى كثيرا من الأمور وتضيع من ذاكرتك ، كالمواعيد مثلا؟

نعم لا

التعليمات والتفسير للاستقصاء :

١- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ " لا " عن الأسئلة ١ و ٢ و ٣ و ١٤ .

٢- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ " نعم " عن الأسئلة من ٤ إلى ١٣ .

٣- ثم احسب ما حصلت عليه حسب ما يلي :

أ- إذا حصلت على ١٠ درجات فأكثر فأنت شخص لديه ذاكرة قوية ومعدل النسيان لديك مناسب ، فلا تخش شيئاً وتأكد أنك في الامتحانات والاختبارات ستحصل على درجة كبيرة .

ب- إذا حصلت على ٥ - ٩ درجات فأنت شخص لديه ذاكرة متوسطة ، تتذكر بعض الأمور وتنسى بعضها الآخر ، يرجى قراءة الاستقصاء مرة أخرى ، حتى تعرف أسباب ذلك .

ج- إذا حصلت على ٤ درجات فأقل ، فأنت شخص لديه ذاكرة ضعيفة ، ومعدل النسيان لديك مرتفع . ولذلك ، فإنك ستواجه كثيرا من المشكلات جراء ذلك . ننصحك بأن لا تطبق النصائح التي ذكرت سابقا ، لأن تقوية الذاكرة تحتاج إلى التدريب والممارسة وهي ليست عملية سهلة لمثلك .

الاتجاهات العالمية الحديثة

من أجل المستقبل والتذكر والذكاء

البيئة المناسبة لنمو الطفل تؤثر في ذكائه :

أثبتت بعض الدراسات أن الطفل خلال سنواته الثلاث الأولى يخضع دماغه لتغييرات هائلة ، ويُظهر نشاط لا مثيل له منتجا مليارات من حلقات الاتصال بين الخلايا العصبية ، ولا يصل الطفل إلى سنته العاشرة ، إلا وقد اكتمل دماغه ليجعل منه إنسانا فريدا من حيث انفعالاته وأفكاره ومشاعره وشخصيته .

والبيئة تلعب دورا هاما في اكتمال دماغ الإنسان ، فالدماغ ينشط قبل اكتماله بكثير ، فبعد الولادة حين يكون الدماغ قد اكتسب جميع خلاياه العصبية ، ويبدأ الدماغ في إرساء البنية التحتية للرؤية والإحساس والكلام . . . الخ .

أما تطوير تلك البنية وتحسينها والارتقاء بها ، فإنه رهن بالمؤثرات الخارجية وهنا بيت القصيد .

أما إذا حُرِم الطفل من البيئة المناسبة ، فإن نمو دماغه سيتأثر بذلك .

وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين لا يلعبون كثيرا ولا يحظون بالحب والرعاية الضرورية من الأهل والأصدقاء ، يعانون من نقص في حجم الدماغ بنسبة من ٢٠-٣٠٪ بالمقارنة مع بقية الأطفال العاديين في

سنهم ، مما يعنى أن التجارب البيئية والعائلية تنتج ذكاءً قويا ، وعلى الأهل أن يوفروا لأبنائهم التجارب العاطفية والانفعالية والمعرفية خلال السنوات الثلاث الأولى من حياتهم ، فدماغ الأطفال لن يصل إلى الذكاء المطلوب مالم نمده بالتجارب والخبرات البيئية المناسبة .

الرضاعة الطبيعية تزيد من ذكاء الطفل :

أكد الباحثون أن الأطفال الذين يتغذون بالرضاعة الطبيعية يمكن أن يتميزوا في اختبارات الذكاء والأداء المدرسي ، عن الأطفال الذين يعتمدون في تغذيتهم على الحليب الصناعي .

وقد توصلت دراسة نيوزيلانديه استغرقت ١٨ عاما ، إلى أن هذا التميز يدوم فقط إلى أن يتم الطفل عامه الثامن عشر .

فقد قارن الباحثون بين عوامل معينة مثل نسبة الذكاء ونتائج الاختبارات المعايرة وتقييم الأساتذة لأداء الطفل في القراءة والرياضيات لدى ألف طفل بدءاً من سن الثامنة إلى سن الثامنة عشرة . . فوجدوا أنه كلما طالت فترة تغذية الطفل بالرضاعة الطبيعية كلما كانت النتيجة أفضل ، بغض النظر عن خلفية الأم التعليمية والاقتصادية .

وهناك شيء ما في حليب الأم كالأحماض الدهنية مثلا ، أو شيء ما في سلوك الأم الحاضنة يمكن أن يكون مسئولا عن تحسين النمو الإدراكى وفقا لآراء الباحثين .

وتزويد الطفل ببيئة صحية ونفسية وأنشطة تهدف إلى تعزيز أو تنشيط القدرات الذهنية لدى الطفل ، إلى جانب الحصول على نظام تعليمي جيد ، هي أمور كلها تدور في إطار تنمية ذكاء الطفل ، وتلعب دوراً أهم في طريقة أداء الطفل بالمدرسة ، بالمقارنة بالدور الذي يلعبه حليب الأم .

فعلى الأبوين أن يفعلا كل ما بوسعيهما لزيادة قدرات وإمكانيات الطفل ، وحليب الأم ليس العامل الوحيد الذي يحدد درجة الأداء الإدراكى لدى الطفل ، ولكنه بالتأكيد أحد العوامل الهامة .

النوم هام جدا لتنمية الذكاء :

يتأثر الذكاء بالنوم . . . فالنوم الكافي والاسترخاء يساعد المخ على العمل والنشاط ، فلقد أثبتت آخر الدراسات أن إنقاص فترة النوم عند الأطفال وعند الكبار مدة ساعتين يوميا على مدى أسبوع كامل ، يؤدى إلى تراجع الكفاءة الذهنية وتباطؤ ردود الفعل ، ولاستعادة الكفاءة والقدرة للمخ لابد من منح الجسم ليلتين لا تنقص فترة النوم خلالهما عن ٨ساعات .

ولذلك ففترة النوم للأطفال يجب ألا تقل عن ٩ ساعات يوميا حتى يكون بكافة قدراته العقلية والذكائية .

الإجازة الصيفية تضعف الذكاء :

أثبتت دراسة ألمانية أن معدل الذكاء ينخفض بنسبة ١٥٪ بعد ٥ أيام من الاستجمام ويهبط بنسبة ٢٠٪ في غضون ٣ أسابيع أخرى .

ويعود السبب في ذلك إلى العلاقة الوطيدة بين حركة الجسم من ناحية ونشاط الدماغ من ناحية أخرى ، حيث تتسم الإجازة الصيفية بالكسل والاسترخاء ، الأمر الذي يقلل ويبطئ من حركة الجسم ، وبالمقابل فإن النشاط الذهني يشهد تراجعا مماثلا على هيئة خط بياني تنازلي .

والحل الألماني لهذه المشكلة يكمن في احتساء كمية وافرة من الماء خلال الإجازة ، لمنع نضوب الدماغ ، علما بأن السوائل تشغل ٧٥٪ من كتلته ، بالإضافة إلى ممارسة بعض النشاطات أو الهوايات المحفزة للدماغ والتي تستثير الخلايا الذهنية دون إرهاقها كحل الكلمات المتقاطعة .

السكر ينشط الذاكرة :

السكر والسكريات ليست شرا دائما ، بل يبدوا أنه يساعد الذاكرة ، وذلك إذا أخذ بجرعات صغيرة ، فقد أجرى باحثون من جامعة فيرجينيا الأمريكية اختبارات على أشخاص مصابين بمرض الزهايمر ، فاكتشفوا أن الذين واظبوا على شرب عصير الليمون المحلى بالجلوكوز (السكر) لديهم قدرة أكبر على التذكر من أولئك الذين كانوا يشربون عصيرا محلى بالسكرين .

وأثبتت دراسات أخرى تأثيراً مماثلا للسكر لدى أشخاص تعرضوا لإصابات في الرأس ، ولدى أشخاص في مرحلة الطفولة ولدى أشخاص متقدمين في السن ويتمتعون بصحة جيدة .

ويبدو أن الجلوكوز يطلق تفاعلات هرمونية مرتبطة بالذاكرة ، ويأمل الباحثون أن يؤدى اكتشافهم إلى علاج أفضل لاضطرابات الذاكرة .

الفتيات أكثر ذكاء من الفتية :

الفتيات أكثر ذكاء من الصبيان ، هذا ما أثبتته دراسات بريطانية وأمريكية مشتركة ، ويرجع ذلك لأن الصبية أكثر إثارة للمشكلات ، بينما الفتيات أكثر ثباتا من الصبيان ، كما أن نسبة الصبيان الذين يتركون الدراسة تبلغ ضعف نسبة الفتيات في الحالة نفسها .

ونظرا لنشاط الذكور منذ التحاقهم بالمدرسة ، فإنهم يكونون أقل توفيقا في الدراسة عن البنات ، كما أن الذكور غالبا ما يتأخر نطقهم وغالبا ما يقل ذكاؤهم وقدرتهم على التحصيل والتركيز بسبب خروجهم من المنزل أكثر من البنات .

فالحمل والرضاعة يوجدان تغييرات واضحة في عقل المرأة لأنهما يحدثان إزاحة دائمة في الدماغ ، ولذلك ، فالمرأة الحامل والمرضعة تكون أكثر إيجابية وقدرة وجرأة وفضولية وحركة طوال مدة الرضاعة .

الرصاص يؤثر على معدل الذكاء :

الرصاص يؤثر على ذكاء أطفالنا ، وهو يصيب الأطفال من عوادم السيارات والمنتجات البترولية وبعض الأطعمة وبعض الأصبغة والدهانات والأواني المصنوعة من السيراميك وصنابير المياه وأنابيب المياه ومستحضرات التجميل والألعاب والأرضيات السيراميك .

ويؤدى إلى الإصابة بتسمم الرصاص عند الأبناء، واحتباس كميات عالية من الرصاص في الأطفال لأكثر من ست سنوات ، ممايؤثر سلبًا على تطور الدماغ ، كما أن مستويات الرصاص العالية في الدم تترافق مع اضطرابات ذهنية ونمو الطفل ، كما أظهرت الدراسات أن كل ١٥ مليجرام ديسيليتر يخفض معدل ذكاء الطفل بنسبة تصل إلى ٨ . ٥ نقطه .

بعض الأطعمة ترفع مستوى الذكاء :

إن الدماغ عضو نشيط جدا من حيث التغييرات الكيميائية في خلاياه الحية وتجددها ، مما يجعله بحاجة دائمة إلى الوقود من أجل المحافظة على استمراريته ونشاطه وأدائه لمهامه بشكل سليم ، ولذا فإن تناول الأطعمة التي هي بمثابة الوقود خصوصا ذات القيمة الغذائية العالية منها التي تحوى مواد كيمو عصبية ، يرفع مستوى الأداء الذهني كالتركيز والمهارات الحسية واليقظة ، كما يقوى الذاكرة وسرعة البديهة ويبدد الإجهاد ويمنع الكهولة المبكرة للدماغ .

ولقد ثبت أنه من الممكن تقوية الذاكرة واليقظة ومقاومته الإجهاد بواسطة اتباع حمية غذائية تحوى محفزات نتائج المواد الكيمائية الناقلة للإشارات العصبية الدماغية المهمة، ورغم أن هذا الاختبار كان قد أجرى فقط على مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية، إلا أنه ولزيادة عدد النساء اللواتي يمارسن الحمية بانتظام فقد

أكد الاختبار نتيجة هامة تنطبق على الجميع وهى : أن تناول السكر بكميات مناسبة وفى الوقت المناسب يجعلك حاضر البديهة واضح الرؤية ، ويكون له تأثير كبير في تنشيط الدماغ ، كما أن الكربوهيدرات ، وخصوصا إن كانت خالية من البروتين والدهنيات ، تلعب دور المهدئ الذهني بالنسبة للدماغ ، كما أن مركب فيتامين (B) له أثر كبير في الحالة النفسية والأداء الذهني .

ومن بين كل الأحماض الدهنية هناك نوعان يطلق عليهما أحماض دهنية أساسية لأنه لا يمكن للجسم إنتاجها ذاتيا ويجب توفيرها من خلال الغذاء اليومي ، وهذان النوعان هما :

- الأول يسمى حمض لينولنيك ٦N .
- والثاني تسمى حامض لينولنيك ٣N .

وكلاهما من الدهون غير المشبعة ويحتاج الجسم إلى مقدار ملعقة كبيرة منهما يوميا .

فالأحماض الدهنية هي ذات أهمية بالغة في نمو الدماغ البشرى قبل الولادة وبعدها أي في مرحلة الطفولة ، إذ إنه ومن خلال غشاء الخلايا العصبية الغنية بمادة مركبات عضوية دهنية ، تمر جميع الإشارات العصبية ، وهذا بدوره يقود إلى تكوين أغشية جديدة تغلف هذه الخلايا ، فإن جميع الأغشية الخارجية لخلايا الدماغ تحتاج إلى تزويدها بالأحماض الدهنية من أجل تغذيتها .

وأشارت آخر الأبحاث إلى أن هذه الأحماض الدهنية الضرورية هي الأفضل من أجل أداء أمثل لوظائف الدماغ .

ولذلك تنصح الدراسة بعدم استعمال زيت الذرة والعصفر وزيت دوار الشمس لأنها لا تحتوى على الأحماض الدهنية الضرورية N٣٥ ، بل هي مشبعة بالنوع الآخر -N٦٥.

وتنصح الدراسة باستعمال زيوت بذور اللفت والصويا وزيت الجوز وجميعها تحتوى على كميات وفيرة من الأحماض الدهنية الضرورية ، وكذلك الأسماك لأنها غنية بهذه الأحماض ، وكذلك تناول زيت السمك الذي يقي من تلف الدماغ في حالة تعرضه للجلطة .

وكذلك ، وجد أحد الباحثين أن الأحماض الدهنية ذات السلسلة الطويلة هي أيضا نافعة للإنسان وتؤثر تأثيرا كبيرا في أدائه الفكري ، خصوصا في مرحلة النمو .

ففي دراسة أجراها على مجموعة من الأطفال الخدج ، تبين له أن الذين اعتمدوا في الرضاعة على حليب الأم يتمتعون بمعدل ذكاء أعلى من الأطفال الآخرين الذين تناولوا أنواعا أخرى من الحليب ، خصوصا خلال سنوات الدراسة الثماني الأولى ، وهـــذا التفوق في نسبة الذكاء يرجع إلى حامض دهني معين موجود في حليب الأم .

كما أثبتت دراسة أخرى أن الجلوكوز قد يساعد على تحسن أداء

الطلاب الذهني خصوصا في مجال الذاكرة والحفظ ، فشراب الجلوكوز يساعد على النشاط الدماغى ، والطريقة المثلى لتزويد الدماغ بالجلوكوز تكمن في اتباع نظام غذائي متوازن ، يعتمد على تنوع الغذاء وتناول الكربوهيدرات ، والدماغ يهتم كثيرا بنفسه إلى درجة الأنانية ، إذ يستغل كل قطرة جلوكوز في مجرى الدم ، بل ويعطى أوامره أحيانا بتحويل مغذيات أخرى إلى جلوكوز .

كما أثبتت هذه الدراسات أن الدماغ يستهلك من الأوكسجين أكثر من أي عضو آخر في الجسم وتتوافر في أوراق الشاي الأخضر والأسود ما يقاوم الأكسدة في المخ بتناول خمسة أكواب من الشاي يوميا ، يسبب قيامه ببث آلاف مضادات الأكسدة وكيماويات طبيعية تساعد في الاحتفاظ بسلامة الدماغ .

ويحدد الخبراء النظام الغذائي الأنسب للدماغ ، بأنه هو الذي يدعم قدرته على التفكير ويساعده على أداء مهامه ووظائفه .

وهذا النظام الغذائي يجب أن يعتمد ، بمجمله ، على الأطعمة الغنية بالفيتامينات والكيماويات النباتية التي تحافظ على سلامة الدماغ وتحسين أداءه الذهني وهى : -

-البروتين : الذي يحتوى على ٤ سعرات حرارية في الجرام الواحد ، ويجب أن يشكل ١٥٪ من مجموع السعرات الحرارية الكلية ، فالبروتين يصنع خلايا الدماغ والخمائر وناقلات الإشارات العصبية والعديد من

كيماويات الدماغ ، والبروتين يتوفر في الدجاج (بدون جلد) واللحوم الخالية من الدهون ، والأسماك والمأكولات البحرية ، وكذلك الحليب الخالي من الدسم للكبار وكامل الدسم للصغار وبروتين الصويا وحليب الصويا والخضار .

- والكربوهيدرات يجب أن تشكل ٦٥٪ من المجموع الكلى للسعرات الحرارية مثل الخضار والفواكه من القرنبيط والملفوف واللفت والبندورة والجزر والقرع والتفاح والمشمش والبرتقال والعنب الأحمر والدراق والتوت والكرز والحمص والفول والدهون ويجب ألا تشكل أكثر من ٢٠٪ من مجموع المصادر الحرارية للحفاظ على دماغ سليم ، فهي لاتقل عن ٢٠٪ ولا تزيد على ٣٠٪ .

وينصح بالابتعاد عن الزبدة ، ونحصل عليها من بذر الكتان واللفت والصويا وزيوت الجوز وزيت الزيتون والأسماك كالسردين والتونا والسلمون والكافيار ، وكذلك ينصح بالنوم والأعشاب والطحالب البحرية .

أن الحمية الغذائية هامة جدا لتنمية قدرات الذكاء لدى الأطفال أساسا ولدى الكبار أيضا .

ذكـــاء الشـعـــر :

ادعى بعض الباحثين الصينيين أن قلة الشعر في الأجساد الصينية دليل

على ارتفاع درجات الحضارة لديهم ، إذ الشعوب التي لا يوجد في جسد أبنائها الشعر الكثيف يكونون أكثر تقدما في السلم الحضاري .

ولكن الدكتورة مارجريت استون أظهرت في دراسة لها في بريطانيا أن كثافة الشعر في الجسم البشرى يدل على ارتفاع درجة ذكاء صاحبه ، وأشارت إلى بحث ميداني توصل إلى أن نسبة ملموسة من الطلبة ذوى الشعر الكثيف في الوجوه والصدور والظهور احتلوا المراتب العليا في جمعية العباقرة المعروفة باسم (منسا) ، وأيضا في الدراسات الرياضية أيضا .

وأن كثافة الشعر تمشت مع نسبة عالية من الذكاء ، وأن عددًا كبير من كبار الناجحين والناجحات في الحياة العملية تباهوا بغطائهم الأسود أو البني أو الأشقر ومنهم رجل الأعمال اليوناني الأشهر أوناسيس وغيرهم من كبار الأذكياء .

الرضاعة تجعل الأم أكثر ذكاء :

أكدت دراسة طبية حديثة أن الهرمونات التي تنطلق من حالات الحمل والرضاعة تثرى أجزاء التعلم والذاكرة في دماغ الأم ، فتكسبها حدة ذهنية عالية ، وأكدت الدراسة أن للهرمونات تأثيرًا على الدماغ خلال مرحلة الحمل ، فالتراكيب الدماغية التي تعرف بالشجيرات الضرورية للاتصال بين الخلايا العصبية تضاعفت خلال فترات الحمل

والإرضاع ، كما تضاعفت الخلايا الدبقية الدماغية التي تعمل كوسائل اتصال ناقلة .

ويرجع الباحثون ذلك إلى أن عمل دماغ الأنثى الحامل والتي ترضع صغيرها أشبه ما يكون بمصنع يتلقى الأوامر ويعالج الطلبات المتزايدة على التعلم والذاكرة .

العبقرية :

العبقرية هبة من الله سبحانه وتعالى وهى تعنى النبوغ والتميز والإبداع معا ، ويتصف الشخص العبقري بأنه ذو درجة ذكاء عالية ، ويتميز بأنه سباق فريد متميز مبدع قوى الإرادة مثابر شديد الحب للقراءة والعلم والمعرفة والبحث ، ويهمل العبقرى عادة المظهر الشخصي في مناسبات عديدة ، ويهمل العلاقات الاجتماعية والأسرة في معظم الأحوال .

والأطفال العباقرة هم الذين يقومون بأعمال ومهارات لا يقدر عليها نظرائهم وهم في اختبارات الذكاء يكونون ضمن نسبة الـ ١٪ التي تكون معدلاتها ما بين ١٥٠-١٦٠ درجة ، وهم القمة في العطاء وهناك مميزات تميزهم عن غيرهم مثل :

دائما ما تجدهم يشكون من الملل الذي يعانونه من المدرسة ومن أن المدرسين يعيدون ويكررون .

يبدى الأطفال العباقرة استعداداً مبكرا للقراءة .

ينجحون مبكرا في تركيب الجُمل والحديث المتماسك .

غالبا يسألون أسئلة معقدة ومحرجة .

ينجذبون عادة للأطفال الأكبر سنا والبالغين .

موضع حب وتقدير الأهل والأصدقاء .

تجذبهم النشاط والحركة والعلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء .

تظهر إبداعاتهم ومواهبهم في جوانب مختلفة مثل الأعمال الفنية والأدبية والمهارات المختلفة .

ويحتاج الأطفال الذين نلاحظهم من سلوكياتهم إلى اهتمام خاص من الأسرة والمدرسة لصقل مواهبهم وعبقريتهم .

وفى آخر النظريات الجديدة في العبقرية ، أكدت الدراسات البريطانية أن الأطفال العباقرة يُصنعون ولا يُولدون ، فالقدرات الاستثنائية في سن مبكرة ترجع إلى المحيط وتشجيع الأهل وليس إلى جينات أو هبة طبيعية ، وهذا لا يعنى أن بلوغ مرتبة العبقرية أمر سهل ، بل يتطلب الأمر شخصا لديه دافع قوى وثقة في النفس وتعليم جيد والتزام لا يتزعزع ، إضافة إلى الكثير من المواظبة والممارسة ، وهذا لا يمنع من أن يكون بعض العباقرة لديهم استعداد وراثي لبعض المواهب ، وتؤكد الدراسة أن عملية صنع العباقرة تبدأ في سنوات ذروة التعلم ما بين الرابعة والسابعة من العمر والتعليم .

اكتشف نوع ذكائك وذكاء أبنائك :

هذا الاكتشاف هام جدا للآباء والأمهات . . . وفى المجتمعات الغربية يقاس الذكاء بواسطة اختبارات خاصة ، ولكن قدم د٠توماس أرمستروبخ كتابا تحت عنوان "كيف تصبح أكثر ذكاء" أكد فيه أن هناك أنواع أخرى من الذكاء يمكن أن نعرفها ونتعرف على أنواعها لنتعرف بالضبط على ذكاء الأبناء .

فالذكاء هو القدرة على الاستجابة بشكل فعال أمام المواقف العديدة والقدرة على الاستفادة من التجارب الماضية . . . فالذكاء رهن بالوضع أو المهمة التي يجب إنجازها والعقبات التي تقف في طريقنا ، ولا علاقة له بمعدل الذكاء .

ويؤكد هذا العالم أن الذكاء أنواع ، مؤكدا أنه لا توجد أية طريقة لرسم أنواع الذكاء بدقة ، ولكن بالاستطاعة الوصول إلى معرفة جيدة لأنماط التفكير بدراسة السلوك في مختلف حيثيات الحياة اليومية . . ومن هذه الأنواع :

١ -الذكاء اللغوي :

أو ذكاء الكلمات وهو الشكل الذي يمارسه الصحفي أو القاضي أو الشاعر أو الروائي أو المحامى ، وهو نمط التفكير الذي أورثنا "أوديسية" هوميروس وألف ليله ومسرح شكسبير ، ويمكن التعرف على نوع الذكاء

ومعدلاته من خلال ما يلي :

هل نعطى أهمية كبيرة للكتب ؟

هل أسمع الكلمات في رأسي قبل أن أقرأها أو أقولها أو أكتبها ؟

هل أفضل المعلومات المذاعة على المعلومات المتلفزة ، وأفضل الكاسيت السمعية على كاسيت الفيديو ؟

هل أنا موهوب في الكلمات المتقاطعة ؟

هل أحب اللعب بالكلمات ؟

هل يسألني الناس المحيطون بي عن معاني الكلمات التي أستعملها ؟

هل أفضل دروس اللغة والتاريخ على دروس الرياضيات والعلوم في المدرسة ؟

على الطريق : هل أكرس أهمية للوحة الدعائية أكثر من المنتظر ؟

هل نستشهد أثناء الأحاديث بما نقرأ أو نسمع ؟

هل كتبت شيئا مؤخرا سعدت به أو حاز على إعجاب الآخرين ؟

٢- الذكاء المنطقي الرياضي :

أو ذكاء الأرقام : وهو الخاص بالعالم والمحاسب والمبرمج أنه ذكاء نيوتن واينشتاين ، ونتعرف عليه من خلال الأسئلة التالية :

هل أنا موهوب في الحساب الذهني ؟

هل كنت أفضل العلوم والرياضيات على باقي المواد في المدرسة ؟

هل عندي شغف بكل الألعاب التي تتطلب تفكيرا أو منطقا ؟

هل أحب أن ألعب بلعبه "ماذا يحصل لو . . . ؟ أي إجراء تجارب .

هل عندي ميل للبحث عن الأمور عن بنى أساسية ورسوم تنظيمية وتسلسل منطقي ؟

هل أبقى مطلعا على تقدم العلوم ؟

هل أؤمن بأنه لا يوجد تفسير عقلاني لكل شيء ؟

هل أفكر أحيانا بطريقة مجردة من دون أن أحتاج إلى كلمات أو صور ؟

هل أجد متعة في العثور على أخطاء منطقية في تصريحات الآخرين أو أعمالهم في المنزل أو في أي مكان آخر ؟

هل أشعر براحة أكبر عند قياس الأمور وتصنيفها وتحليلها ؟

٣- الذكاء القضائي :

وهو ثالث أنواع الذكاء ، ويفترض نمط تفكير مرتكزا على الصورة والرؤية بشكل عام وعلى القدرة على إدراك وتحويل وتغيير العالم المرئي ، إنه ذكاء المهندس المعماري والمصور والنحات ، وقد أعطانا هذا الذكاء أهرامات مصر وإبداعات دافنشى وايفل وبيكاسو ورودان ، ونعرفه من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

هل حين أغلق عيني أرى الصور بوضوح ؟

هل هناك حساسية للألوان ؟

هل استخدام آلة التصوير لأسجل ما أرى أو ما يجرى حولي ؟

هل أحب البازل والدهاليز ؟

هل أحلامي حية وملونة ؟

هل أحب الرسم أو رسم الخطوط العشوائية على الورق ؟

هل كنت في المدرسة أكثر موهبة وحبا في علم الهندسة أكثر منه في علم الجبر ؟

هل تستطيع أن تتخيل بسهولة مشهدا كما لو أنه يجرى أمام عيني ؟

هل تفضل الكتب المصورة ؟

٤- ذكاء الجسم والحركة :

وهو شكل من أشكال الذكاء وهو يعنى السيطرة على حركات الجسم والتعامل مع الآلات والأدوات وإنه من نصيب الرياضيين والحرفيين والجراحين وأصحاب الفن . . . ويمكن التعرف عليه من الإجابة على الأسئلة التالية :

هل تمارس الرياضة بانتظام نوعا ما ؟

هل لا تستطيع البقاء جالسا باستمرار ؟

هل أعمل العمل بيدي وأمارس الأعمال اليدوية كالخياطة والحياكة والنحت والنجارة؟

هل تفكر بشكل أفضل حين نمشى أو نركض أو حين نقوم بأي نشاط جسدي ؟

هل يمضى أغلب أوقات الفراغ خارج المنزل ؟

حين تتناقش مع أحد . . . هل تقوم بحركات كثيرة ونعبر عن أنفسنا بأجسادنا ؟

هل تشعر بالحاجة إلى لمس الأشياء للتعرف إليها ؟

هل تعتقد أن يديك ماهرتان ؟

هل تحب اختيار تقنية جديدة على الكتب والكاسيت ؟

٥- الذكاء الموسيقى :

وهو ذكاء يتميز بالقدرة على إدراك وإنتاج الإيقاعات والنغمات ، إنه ذكاء باخ وموزارت وأى مؤلف موسيقى ينتمي إلى غير الثقافات الغربية .

والذكاء الموسيقى يسكن أيضا كل من يتمتعون بأذن موسيقية ، فيقدرون على الغناء بشكل صحيح وعلى تمييز مختلف أنواع الموسيقى ، ومن الأسئلة التي توضح هذا الذكاء :

هل لدىَّ صوت جميل ؟

هل لدىَّ أذن موسيقية ؟

هل أسمع باستمرار البرامج الموسيقية في الإذاعة وشرائط الكاسيت؟

هل أعزف على آلة موسيقية ؟

هل حياتي ستكون أقل ثراء لولا الموسيقى ؟

هل أجد في نفسي القدرة على الدندنة بأنغام موسيقية في الشارع ؟

هل غالبا ما أرافق إيقاع الموسيقى التي أسمعها بقدمي وبأصابعي أو بأي شيء آخر ؟

هل أنا قادر على التعرف إلى أي نغم أو أغنية سمعتها مرة أو مرتين وأستطيع أن أرددها؟

هل حين أعمل أو أدرس ، قد أدندن لحنا ، أو أضرب إيقاعا بإصبعي أو قدمي ؟

٦- الذكاء الاجتماعي :

وهو شكل من أشكال الذكاء وهو القدرة على فهم الآخرين والعمل معهم وإدراك مزاجهم وطباعهم ونواياهم ورغباتهم ، إنه ذكاء رب العمل والمدرب الرياضي والقائد للأوركسترا والأستاذ المربي .

والذين يمتلكون هذا النوع من الذكاء يكونون كرماء النفس ولكنهم لا يستطيعون أن يروا العالم بعيون الآخرين . . . ويمكن معرفة هذا الذكاء من خلال هذه الأسئلة التالية :

هل كثيرا ما يطلب الآخرون رأيي واستشارتي ؟

هل أفضل الرياضات الجماعية على الرياضات الفردية ؟

حين أواجه مشكلة : هل أفضل طلب المساعدة بدلا من حلها بنفسي؟

هل لدى ثلاثة أصدقاء مقربين على الأقل ؟

هل أفضل اللهو الجماعي على الهوايات الفردية ؟

هل أحب أن أعلم الآخرين ما أعرف وأخبرهم عن تجاربي ؟

هل أشعر بالارتياح بين الناس ؟

هل اعتبر نفسي قائدا أو يعتبرني الآخرون كذلك ؟

هل أحب العمل في الحياة الاجتماعية والسياسية والنقابية والرياضية؟

هل أفضل الذهاب إلى حفلات الاستقبال والمناسبات الاجتماعية والسهرات بدلا من البقاء وحدى في المنزل ؟

٧- الذكاء الداخلي :

ومن يمتلك هذا النوع يستطيع أن يرى بوضوح انفعالاته وأحاسيسه ويفهمها ويسيطر عليها ، ويستطيع أيضا أن يستخدم معرفته لنفسه لتوجيه حياته وإثرائها ، إنه ذكاء المستشارين وعلماء النفس ورجال الدين ، وصاحب هذا الذكاء يكون قادراً على الولوج داخل نفسه والتأمل والسعي الروحي ، وغالبا ما يكون غيوراً على استقلاليته يفضل العمل وحده، ويمكن اكتشاف ذلك بالإجابة على الأسئلة التالية :

هل أمضى جزءاً كبيرا من وقتي في التأمل والتفكير بمشكلات الحياة الكبرى ؟

هل أشارك في دورات واجتماعات ومحاضرات لأحاول معرفة نفسي بالقدر الأكبر ؟

هل تتميز آرائي غالبا عن آراء الأغلبية ؟

هل لدى هواية خاصة لا أحب أن يشاركني في ممارستها أحد مهما كان ؟

هل لدى أهداف في الحياة أفكر فيها باستمرار ؟

هل أعرف جيدا نقاط ضعفى وقوتي ؟

هل أفضل أن أمضى نهاية الأسبوع وحدي في كوخ في أعماق الغابة بدلا من تمضيتها في فندق فخم ؟

هل أعتقد بأن لدى إرادة وفكرًا مستقلا ؟

هل أكتب باستمرار مذكراتي الخاصة ؟

هل أعمل في مهنة تؤمن لي الاستقلالية ، أو أنى فكرت على الأقل في إنشاء مؤسستي الخاصة ؟

هل أحب الوحدة والعمل لوحدى دون أي مساعدة ؟

هذه الاختبارات لمعرفة نوع ذكائك . .

ولا تَنْسَ أبدا أنه حتى لو شعرت بأنك أقرب إلى هذا النوع أو ذاك من أنواع الذكاء فإنك تمتلك الأنواع السبعة بأسرها وإن كانت بمعدلات متفاوتة ، كما أن كل شخص طبيعي وعادى باستطاعته أن يطور ويسمى نوعًا من أنواع الذكاء المذكورة حتى مستوى معقول ، ويمتلك غالبية الناس نوعا أو نوعين من الذكاء فوق المعدل ، ونوعين أو ثلاثة أنواع

على مستوى المعدل أما الباقى هى التى تنقصنا وهى التى تسبب لنا مشكلاتنا اليومية .

فحاول أن تختبر ذكاءك لتعرف في أي نوع تتميز أنت !!

الطفل الموهوب وكيف نرعاه ؟

الطفل الموهوب لابد من ملاحظة موهبته منذ الصغر ورعايتها فقد نقدم للعالم كله طفلا مبتكرا أو مخترعا .

فكل طفل يولد ولديه بذرة إبداع ، فالموهبة تولد تقريبا مع كل الأطفال ، ولكن الأطفال الموهوبين الذين يتم اكتشافهم قليلون والطفل الموهوب يمثل قطاعا متميزا ومتفوقا على القاعدة العريضة من الأطفال ، ولذا يجب أن يحتل الأطفال الموهوبون مكانة خاصة في التعامل معهم ورعايتهم . . . . ولابد من :

توسيع دائرة الموهبة لتشمل الأنشطة كافة .

الاهتمام بالأنشطة المدرسية باعتبار المدرسة المكان المناسب لإبراز المواهب وتأصيلها وصقلها .

تقديم الجوائز الملائمة لبرامج الهوايات والمسابقات في وسائل الإعلام المختلفة ، على ألا تكون هذه الجوائز مادية .

دفع الطفل إلى التعبير عن ذاته بحرية وبشكل يساعد على الكشف عن مواهبه وملكاته .

تعليم الطفل فن التسامح عندما يتعامل مع الآخرين والتواضع والحب للآخرين .

المناخ الأسرى المناسب الذي يشجع الأطفال على تنمية مواهبهم الفكرية مع تغذيتهم تغذيه سليمة ورعايتهم صحيًا .

يجب ألا نتعامل مع الطفل على أنه مشاغب أو غير طبيعي أو شاذ في تصرفاته ، وقد لا يكون متفوقا على أقرانه لأن المدارس لا تقيس سوى مقدرة الطالب على الحفظ والتلقين وليس الفهم والابتكار والإبداع .

أن نعتني بكافة أنواع المواهب من رسم وتأليف ونحت وغناء وعزف موسيقى وغير ذلك من المواهب الحقيقية .

علامات ذكاء الطفل

ذكاء الطفل . . بين يدي أمه إما أن تقضي عليه بالإهمال والتجاهل أو تنميه بالرعاية والاهتمام . . فهو ينمو معه منذ ولادته . . وهناك علامات كثيرة من شأنها أن تدل الأم على درجة ذكاء طفلها أو تأخر نموه العقلي ومن ثم يتعين عليها معرفة الأسلوب الأمثل لرعاية هذا الذكاء وتنميته أو معالجة أوجه القصور قبل فوات الأوان .

فعلى الأم أن تعرف علامات ذكاء ابنها . . ولتتتبعها علها تضع يدها على موطن الداء في الوقت المناسب . . .يولد ذكاء الطفل معه منذ المهد ويمكن ملاحظته بشكل حسي عندما تتابع عينا المولود أشياء متحركة أو يتجه برأسه نحو مصدر الصوت وهو ما يطلق عليه " الاستجابة " بمعنى أن الاستجابة تمثل أولى علامات ذكاء الطفل ثم يتدرج تطور هذا الذكاء مع زيادة خبرته بالبيئة عن طريق الحواس الخمس حيث يبدأ رويدا رويدا في إدراك الأشكال وألوانها وحركتها وحضورها وغيابها خلال السنتين الأوليين من عمره .

النطق . . والمشي :

ويعتبر النطق المبكر خلال السنة الأولى من أهم علامات ذكاء الطفل ونموه العقلي السليم وفيها لا تزيد كلماته عن ثلاث بينما ترتقي لغته بسرعة فتصل حصيلة الكلمات المنطوقة إلى ثلاثمائة خلال السنة

الثانية . . علاوة على أن الحركة والمشي من العلامات المهمة لذكائه فإذا علمنا أن المشي ليس مجرد حركة بل إنه نوع من وسائل التعامل مع الأشياء المحيطة باللمس بدافع الفضول والرغبة في المعرفة والاستكشاف لأدركنا علاقته بذكاء الطفل .

ومن ناحية أخرى يعد الخيال من أهم عناصر ذكاء الطفل بعد العامين الأولين وهنا يتعين على الأم إتاحة الفرصة للطفل لتنميته بتوفير أدوات الرسم لديه فذلك يعد تعبيرا عن مدى إدراكه للواقع ومدى خياله واتساع أفقه ولعل اختبار قيام الطفل برسم صورة لإنسان من أهم اختبارات قياس درجة ذكائه لأنه كلما رسم تفاصيل أكثر كالعينين والأصابع دل ذلك على تمتعه بذكاء ودقة ملاحظة أكبر .

أخطاء . . يدفع ثمنها الأبناء :

وظهور عيوب معينة على الطفل كالتأتأة أو قضم الأظافر أو مصها أو غيرها مشيراً إلى أنها جميعاً تعتبر مؤشرات على عيوب في التربية تؤدى إلى مشكلات انفعالية كالقلق والاضطرابات . . ومن أهم هذه العيوب التربوية القسوة في التعامل مع الطفل أو تناقض السلوك إما بين الأم ونفسها أو بين الأم والأب . . فإذا حطم شيئا مثلاً فإن الأم لا تعاقبه باعتبار ذلك دليلاً على حب الاستطلاع بينما يعاقبه الأب مما يوجد لديه اضطراباً من شأنه أن يؤدى إلى ظهور أعراض معينة كالتأتأة وتأخر النطق .

آخر شقاوة !

وعلى عكس ما يعتقد بان الشقاوة الزائدة علامة على ذكاء الطفل قد يكون علامة على انخفاض الذكاء وضعف التركيز إذا كان نتيجة استعداد عصبي وتوتر ونشاط ذهني زائد على المعتاد .

أما إذا كانت الشقاوة " موجهة" بمعنى أن يكثر من السؤال والمعرفة وتنظيم حركته فذاك يعنى "الذكاء" .

ومن واجب الأم هنا تفهم هذه التصرفات الدالة على عقل يتفتح وأن تكون جاهزة بالأجوبة المقنعة التي تتناسب مع عقلية الطفل بحيث تكون مرتبطة بالعالم المادي المحيط به فتضرب له أمثلة من الواقع كالطيور والحيوانات والنباتات حتى يكون استيعابه أكبر . . وإذا كانت تجهل الإجابة على بعض الأسئلة يتعين عليها تأجيل الرد حتى تجد الإجابة المقنعة .

لعب مقنن :

عن وسائل تنمية ذكاء الطفل هي أن القراءة وقص الحكايات والرسم والموسيقى والأغاني تعتبر جميعا أشياء ممتعة ومحببة بالنسبة للطفل ، حيث تنشط خياله وبالتالي ذكاءه فلا يجب إهمالها لما لها من أثر كبير في تنمية قدراته الذهنية . . وذلك خلال الفترة من ثلاث إلى ست سنوات والتي تعد فترة نشاط خيالي كبير جدا ولا يصح إجهاد عقل الطفل في

هذه الفترة بتعليمه اللغة الأجنبية أو القراءة والكتابة بشكل منظم وتقييده بهذا التعليم لأن ذلك يعتبر إخمادا وكبتا للنشاط الخيالي في فترة يكون فيها الطفل أحوج ما يكون للاستمتاع واللهو . ثم تأتى بعد ذلك مرحلة التعليم المنظم في المدرسة . . وحتى هذا التعليم لا بد من إدخال اللعب والفن فيه لتنشيط المخ ومساعدته على الاستيعاب وحب المدرسة .

وفيما يخص لعب الأطفال لابد أن تبتعد الأم عن اللعب التي تزرع العنف في الطفل وكذلك أفلام الرعب والعنف واستبدالها بألعاب تستثير فيه الرغبة في المعرفة والاستمتاع بها أو لعب تتميز بالتسلسل ـ خطوة تؤدى إلى خطوة ـ كتركيب الصور والمكعبات فهي جميعا تؤدى إلى تنمية الذكاء وتقويم الشخصية .

تأخر النطق :

وأخيرا ننصح كل أم يعانى ابنها من مشكلة في النطق :

ـ أن تتوجه فورا لكشف أية عيوب في أجهزة النطق لديه .

ـ وإن لم تجد فعليها توفير الأصدقاء للطفل ومحادثته وحثه على الكلام باستمرار[1] .

إن لم يتطور نطقه فعليها بالتوجه لأخصائي تخاطب . . وأحيانا يعانى الطفل الوحيد أو الأول إذا كان بينه وبين أخيه التالي ١٠ سنوات – من هذه المشكلة– لذا يجب توخى الحذر .

---

(١)عزة سند، طفلك لذكائة علامات، مجلة الرياضة والشباب ، مجلة الأسرة العصرية ، ص١١٤-١١٥

خاتمة

طريق النجاح والتفوق طريق طويل وشائك ، ولم لا ؟! . . أليس هو طريق المستقبل المشرق ؟ . . أليس هو طريق الغد الثري بكل ما هو مفيد وجميل ورائع .

وطريق النجاح والتفوق ليس هدفاً بحد ذاته ، بل هو وسيلة لتكوين الذات والوصول لمراتب أعلى من العلم والدراسة والشهادات والخبرات ، والخروج بثروة هائلة ألا وهي العلم والثقافة .

وطريق النجاح والتفوق له مقدمات وأدوات حتى نحقق الهدف منه تماماً . . ولعل أبرزها جميعا : البيئة والتركيز والعمل والنشاط والذكاء والعقل والتعقل والمواظبة والاسترخاء وعدم الإجهاد والبُعد عن الكسل والإهمال ، وإزالة عوامل ومُسببات القلق والتوتر والأرق والضعف والوهن وغيرها من عوائق النجاح والتقدم والتفوق .

وتتعدد العوامل التي تتضافر لتحقيق النجاح والتفوق ، من عوامل نفسية واجتماعية وغذائية وصحية ووراثية وبيئية ، إلى عوامل ذاتية وشخصية وأُسرية ومجتمعية ودينية .

ولابد من المنظر الأخير والخطير لتحقيق النجاح والتفوق ، ألا وهو اجتياز الاختبارات والامتحانات ، لأنه الاعتماد الرسمي الوحيد لهذا النجاح والتفوق ، والذي يتوقف عليه نجاحنا في طريقنا المرسوم نحو

المستقبل المضيء ، وانتقالنا إلى درجة أخرى في سلم التحصيل والعلم ، حتى نحقق المراد ونصل إلى ما نصبوا إليه .

وندعو بالتوفيق والنجاح والتفوق لأبنائنا الطلاب ، وعليهم الجد والاجتهاد ، وعلى الله قصد السبيل بالتوكل عليه سبحانه لأنه لا ملجأ من الله إلا إليه .

المؤلف

فهرس الكتاب

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ ـ شارع نشاطى شبرا القاهرة
الرقم البريدى ــ ١١٢٣١

الأساليب الحديثة
في المذاكرة والاستيعاب

الاستيعاب المدرسى يرتبط بعوامل عديدة أهمها الوسط العائلى والأصدقاء وقدرة المدرس على توضيح المنهج الدراسى وترسيخه في عقول تلاميذه، ومدى سهولة عرض المنهج الدراسى واستخدام الأدوات والوسائل الإيضاحية فى عرضه.

وبفضل النمو الإيجابى لهذه العناصر يزداد اندماج الطالب فى دروسه واستيعابه لها، كما أن وجود إخوة فى البيت ومشاطرتهم الأبوين في مساعدته على استذكار دروسه يخفف على الأبوين العبء من جهة ويخلق جواً من التضامن العائلى من جهة أخرى، ويكون هذا عاملاً مساعداً في فهم الدروس.

الناشر

Kamel Graphics